التفكير الإيجابي .. طريق النجاح والنهضة



العنوان : 11 شارع د/محمد رأفت – محطة الرمل – الإسكندرية
73 شارع عمر لطفي أمام محطة ترام الإبراهيمية – الإسكندرية
تليفون وفاكس : 4838326 (03)(2+)
تليفون : 5915976 (03)(2+)
للاستعلام والمبيعات : 0101634294 (2+)

URL: www.daralbaraa.net
Email: info@daralbaraa.com

تأليف المحاضر

أحمد سمير عبد الحق

تصميم الغلاف :

مهند الوزان



وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون

صدق الله العظيم

طبعة إبريل 2008

رقم الإيداع

2008/7340

ISBN

978-6279-07-0

إهـــــداء

إلى كل ساعٍ للنهضة

إلى كل من يبحث عن مستقبل مشرق

إلى مستقبل هذا الوطن الغالي

أهدي هذا الكتاب

شكر خاص

يتوجه المؤلف بخالص الشكر إلى مجلس إدارة وقيادات وأعضاء جمعية صحابة الخير لكل ما قدموه من دعم معنوي ومؤازرة للمؤلف لإتمام هذا العمل، وصمودهم لشهور طويلة ووقوفهم خلفه بكل دعم وإخلاص وحب.

{إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ} [الحجرات : 10]

مقدمة

ألم يحدث لك من قبل أنك كنت **متحمساً تماماً** لإنجاز أمرٍ من أمور حياتك وخلال سعيك لتحقيق هذا الإنجاز أصابك إحباط نتيجة بعض العوائق التي واجهتك؟؟

أصادفتك مرة بعض المشكلات التي جعلتك ترى العالم من منظور سلبي ومحبط؟؟

أكثيراً ما عانيت من ضيق نفسي وتوتر ولم تعلم مصدرهما؟؟

كم مرة صادفتك مشكلات في حياتك اليومية ظننت خلالها أن الحياة قد ضاقت بك وأنك لن تستطيع الصمود والنجاح؟؟

أظن أننا جميعاً قد مررنا بتجارب مماثلة أو أكثر شدة وصعوبة، ولكن هنا يبرز للذهن عدة أسئلة ملحة: "هل هناك حلول لمثل تلك الحالات؟ هل هناك قواعد ثابتة ومحددة للنجاح؟ هل يمكن للفرد التحكم في حالاته النفسية والمزاجية والانفعالية؟".

والإجابة بمنتهى البساطة هي: "**نعم**"، فلقد خلقنا الله جميعاً على فطرة سوية، وحالاتنا النفسية والانفعالية على بساطتها وفطرتها هي — في نفس الوقت — شديدة التعقيد والتشابك، وكل عامل جديد هو عامل مؤثر على أفكارنا وانفعالاتنا وقدراتنا.

ولإثبات هذه النظرية لابد لنا من الإطلاع على نماذج لأفراد نجحوا في تلك المهمة وحققوا نجاحهم في الحياة، وسيلي خلال فصول هذا الكتاب سرد عشرات النماذج للنجاح من داخل مجتمعاتنا العربية.

ولكن تلاحظ أن كل الناجحين على اختلاف أعراقهم ومعتقداتهم الدينية وجنسياتهم وظروفهم بل وأزمنتهم أيضاً، كان بينهم قاسمٌ واحد مشترك وهو **التفكير الإيجابي**.

تلك الطريقة الرائعة التي تمكن معتنقها من رؤية العالم من منظور آخر، منظور الأمل، منظور التحمل والسعي، دون إحباط ولا ملل، بل يشعر بلذة شديدة في كل مشكلة تصادفه ويستمتع باجتياز معوقاته.

وقد يسئل سائل: "ومادام الأمر بهذه البساطة واليسر فكيف لم ينتشر بين الناس؟"

والإجابة على هذا السؤال بسيطة للغاية وتتلخص في أن خبراتنا السابقة وطريقة حياتنا ومصادر برمجتنا السابقة لعقولنا قد حكمت علينا بطريقة تفكيرنا، فالإنسان يفكر دون وعي منه أنه يفكر، بل تتم هذه العملية دون إدراك من العقل الواعي.

وعليه فلو افترضنا أننا سوياً نجحنا في زيادة وعينا بعملية التفكير وكيفية التفكير السليم، وقمنا ببعض التدريبات العملية التي تساعدنا على التعود

على التفكير الإيجابي، فبهذا نكون قد نجحنا في تغيير أفكارنا إلى الأفضل، وتغيير إدراكنا للواقع بما يسبب نجاحنا في الحياة بإذن الله تعالى.

ولتحقيق هذه الأهداف السامية قمت بتحديد خطة هذا الكتاب كالتالي:

1- شرح للنظريات المختلفة التي تدعم وجهة النظر القائلة بأن التفكير الإيجابي هو سبيل النجاح في الحياة.

2- سرد أمثلة حية لنجاحات البشر في المجتمع العربي خصوصاً ومناقشتها علمياً لتحقيق الاستفادة القصوى من ورائها.

3- في نهاية الكتاب سوف نقوم بعرض تدريبات عملية تساعدنا على الاستفادة من النظريات المطروحة خلال سطوره.

وعلى هذا فقد قمت بالاستغناء عن الطريقة التقليدية في طرح الكتاب بتقسيمه لفصول وأجزاء، ولكن تم تقسيم الكتاب إلى **وسائل** محددة للنجاح.

فعرضت في **الوسيلة الأولى** أسباب السلبية في الأفراد والمجتمعات، وماهية الأفكار السلبية.

وعرضت في **الوسيلة الثانية** ديناميكية التفكير سواء كان إيجابياً أو سلبياً، والغرض هنا هو دراسة كيفية التفكير حتى نتمكن من تعديله.

أما **الوسيلة الثالثة** فاختصت بعرض تعريف التفكير الإيجابى وصفات وخصائص الإيجابيين وعلاقة الإيجابية بالنجاح في الحياة.

والوسيلة الرابعة اقتصرت على عرض الطرق الفعالة للتحول من الفكر السلبي للتفكير الإيجابي السليم، وتدريبات عملية شيقة لتحويل الأفكار السلبية للإيجابية.

وقبل أن أبدأ في سرد وسائل هذا الكتاب لابد أن نقتنع سوياً أنه لايمكن لأقصى قوة في الكون أن تؤثر فيك دون إذنك، ومن المستحيل أن يساعدك أحد دون موافقتك، ولن تستفيد من شيء ما لم تعطه الفرصة لإفادتك.

لذا، خذ القرار في هذه اللحظة بفتح أبواب عقلك لإدراك المفاهيم الجديدة، واعط لحياتك الفرصة لكي تتحول للأفضل، ولنبحر معاً في الوسيلة الأولى.

المؤلف

أحمد سمير

الإسكندرية

السبت الموافق 26 إبريل 2008

الوسيلة الأولى

السلبية



الوسيلة الأولى

السلبية

ماهيتها ... وأسبابها

تعريف السلبية:

تنوعت التعريفات العديدة — وأغلبها صحيح– للسلبية، ولكن السلبية ببساطة هي كل فكرة هدامة تقتحم عقلك وتتسبب في ضياع فرصة منك أو تجعلك في حالة نفسية محبطة أو تصيبك بالتوتر وإحساس الفشل.

وللفكرة السلبية خصائص عديدة أهمها:

- **تهاجمك في أي لحظة سواء أكنت في موقف سعادة أو حزن:** فمن المؤكد أنه في إحدى المرات كنت تقضي وقتاً تمارس فيه هواية أو عملاً تحبه وفجأة تذكرت بعض الأمور التي يجب عليك إنجازها، وأنت تأخرت في الإنجاز فسيطرت فكرة فشلك في الإنجاز فوق فكرة استمتاعك بالهواية.
- **تجتر عليك ذكريات من الماضي من نفس تصنيفها:** فحينما تهاجمك فكرة سلبية مثل عدم *توافر فرص العمل* المناسبة، يقوم عقلك بشكل تلقائي تماماً بتذكيرك بكم المقابلات الشخصية التي قمت بها ولم توفق فيها، وكم نسخ من سيرتك الذاتية الذي قمت بتوزيعها على المؤسسات المختلفة دون جدوى.
- **تضفي على حاضرك مسحة من نفس انفعالاتك:** بمعنى أنه لو حدث لك في العمل موقف تسبب في إحباطك، ثم غادرت العمل

فوجدت أن سيارتك معطلة، ستنظر للأمر على أنه زيادةٌ لك في إحساس الإحباط، وهكذا في حوارك مع زوجتك أو صديقك أو ابنك، ولكن لو فرضنا أنك في يوم آخر زُف إليك خبر سعيد بخصوص العمل كترقية مثلاً، ثم خرجت من العمل فوجدت سيارتك معطلة ستقول فوراً أن سيارتك تحتفل معك، أو ستلتمس لها العذر [كما لو كانت بشراً حياً] هنا يأتي لك البرهان على أن انفعالاتك هي التي تحدد رؤيتك للأمور.

- **تلون مستقبلك بلون انفعالك**: فبحسب انفعالك يسير تفكيرك في الغد، فلو كنت اليوم مصاب بالإحباط وعندك موعد مهم غداً كيف ستفكر فيه؟؟ اعتقد أن الإجابة أوضح من كتابتها.
- **الفكرة السلبية تضيف لنفسها ارتباطات متشعبة**: بمعنى أن الانفعال السلبي يبحث لنفسه عن أحاسيس متشابهة في عقلك الباطن ويرتبط بها فيدعمها ويقويها، وبالتالي تزداد صعوبة مواجهة الأفكار السلبية مع مرور الوقت.

ويلاحظ هنا أن كل الخصائص سالفة الذكر – وغيرها الكثير – تصلح للتطبيق على العقل الباطن بصفةٍ عامة، ولكن وجب سردها في وسيلة التعريف بالتفكير السلبي لأنها أكثر انتشاراً هناك.

والمتأني والمتأمل في حال المجتمعات العربية عموماً يستطيع – دون جهد أو تعب – ملاحظة انتشار السلبية بين مختلف طبقات وفئات المجتمعات العربية عموماً، حتى وصل الأمر ببعض علماء الاجتماع العرب بالرمز إلى تدني المستوى الحضاري العربي بين الأمم إلى انتشار السلبية كسبب رئيسي لعدم النهضة.

وفي الحقيقة أنني من المؤيدين لأصحاب تلك النظرية لأنه لو نظرنا نظرة خاطفة سريعة **لآثار الأفكار السلبية على مجتمعاتنا العربية** لأدركنا بحق حجم هذا الوحش الذي يلتهم مستقبلنا جميعاً:

1- **الأفكار السلبية تحل محل الأفكار الإيجابية**: كلنا تتداخل فينا الأفكار السلبية والإيجابية، ولكن مع مرور الوقت ومعاصرتنا لتجاربنا وتجارب الآخرين، وبحسب إدراكنا وخصوصاً في ظل هذا الزمن الذي إزدادت فيه السلبية، بعد كل هذا نجد أن الأفكار السلبية أضحت تحتل نسبة هائلة من نفسية الإنسان، ولهذا نطلق عليه "إنسان سلبي" وسيلي ذكر خطأ هذه المقولة.

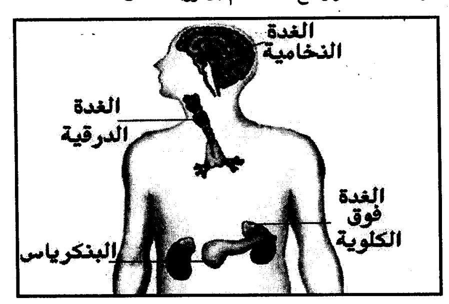
2- **الأفكار السلبية تمنع الإنجاز**: هل سمعت يوماً عن عالماً حقق اكتشافات واختراعات وهو مكتئب؟ أو هل قرأت أو عاصرت ناجحاً لم يكن لديه مخزون هائل من الطاقة الإيجابية؟ اعتقد أن إجابة النفي هي الإجابة الصادقة، وعليه فإن انتشار الأفكار السلبية داخل الإنسان

تمنعه من تحقيق طموحاته وإنجازاته، ليعيش زائداً على الحياة بلا قيمة حقيقية تُذكر.

3- **الأفكار السلبية تسبب الأمراض**: هذه حقيقة لا تقبل الجدل، فالأفكار تؤثر على عقلك، وفي حالة ما إذا كانت تلك الأفكار سلبية وتستدعي انفعال الغضب مثلاً يتأثر العقل والذي بدوره يقوم بإرسال رسائل كهربائية خارقة السرعة وبدون وعي منك إلى الغدة النخامية ليثيرها، وتقوم الغدة النخامية بدورها بإفراز مادة هرمونية تسمى ACTH أو ما يسميه علماء فسيولوجيا الأعضاء Adrinocortichotrophic وينطلق هذا الهرمون دون إذنك بقوة رهيبة إلى الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلية، وهرمون الـ ACTH هو عبارة عن مادة محفزة للغدة الكظرية مما ينتج عنه زيادة إفراز مادة الأدرينالين [المادة فوق الكلوية] بكميات كبيرة.

ومن المعروف أن مادة الأدرينالين هي المادة المستفزة لجسد الإنسان، بمعنى أن الأدرينالين بالإضافة لبعض رسائل المخ المحفزة لباقي الجسد، يقوم بشحذ الدم من مناطق الهضم كالمعدة والأمعاء إلى مناطق الأنسجة العضلية والقلب والرئتين، وطبعاً إلى المخ مما يزيد من ارتفاع ضغط الدم بالمخ وتجحظ العينين، وتشد العضلات، والسبب في هذا أن

إفراز مادة الأدرينالين يفرز في حـالات الخطـر الجـسدي الـداهم، لـذا فعندما يتم إفراز تلك المادة في حالات الانفعال لا يتم حرقها بـالمجهود الجسدي كما يحدث في حالات الخطر بل تظل محبوسة داخل الجـسد لتحـرق مـا تواجهـه في طريقهـا داخـل الجـسد، فتـسبب للإنـسان اضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم بل وربما الشلل كذلك.



4- **الأفكار السلبية تسبب التعود على الفشل**: فعندما تحتل الأفكار السلبية عقل ومشاعر إنـسان مـا فإنهـا تـؤدي بـه إلى الفـشل في بعض مناحي حياته، وبعد برهة من الـزمن وبانتـشار الأفكـار الـسلبية داخل ردهات العقل يصبح الفشل في الحياة عادة من عادات الإنـسان، وبدلاً من أن يكون لهذا الإنسان طموحات وأهـداف في حياتـه، تتوجـه كل طاقاته لتبرير فشله المستمر ويستغل كـل قدراتـه في إقنـاع الآخـرين

بظروفه الصعبة والمعيشة القاسية، ويتناسى تماماً أن نفس هذه القدرات كان يمكنها أن تصنع له نجاحاته وسعادته في الحياة.

5- **الأفكار السلبية تسبب العادات السيئة**: وتظهر هذه النظرية جلية وواضحة عندما تجد أحد الأفراد يقوم بعمل خيري أو تطوعي أو أي عمل جميل، ثم تجد عصبة من محيطه الاجتماعي يثبطون عمله ويسخرون منه، هذه السخرية ناتجة عن عدم تقديرهم للأفعال الإيجابية لأنهم لم يعتادوا عليها بحكم أفكارهم السلبية، والأدهى من ذلك أن الأفكار السلبية تدعم معتقدات الفرد في عدم استطاعته تحقيق أي نجاحات دون اللجوء للطرق الملتوية أو غير القانونية أو غير الشرعية، فتجد من يبرر السرقة ومن يبرر الكذب وهكذا، فتجد أن الانجراف للهاوية أضحى مثوى السلبيين والأشد مرارة من هذا أنهم مقتنعين أن هذا هو مكانهم الطبيعي!!!.

والآن، وبعد أن عرفنا ماذا تفعل بنا الأفكار السلبية التي تحتل عقولنا ألا تتفق معي أنه لابد من مواجهة هذا الطوفان المدمر الذي يجتاح حياتنا؟؟ موافق؟؟ حسناً، تقول القاعدة النظرية وآراء الخبراء العالميين في هذا المجال أنه لا يمكن إصلاح تالف إلا بعد معرفة أسبابه وطريقة عمله، ولهذا سنقوم خلال شرح هذه الوسيلة بالتعرض لأسباب السلبية التي اجتاحت مجتمعاتنا العربية من ناحية.

ومن ناحية أخرى سنتعرض للأسباب التي جعلتنا أفراد سلبيين على اختلاف ثقافاتنا ومعتقداتنا الدينية وأجناسنا، وسنقوم كذلك في الوسيلة الثانية باستعراض كيف يقوم العقل بالتفكير دون وعي منا وذلك حتى نطبق قاعدة العلماء: فنكون قد عرفنا نتائج السلبية وأسبابها وكيفية التفكير، مما يتيح لنا الطريق ويمهده للإصلاح والتحول للفكر الإيجابي بإذن الله تعالى.

🕮 أسباب السلبية في المجتمعات العربية:

1- **انخفاض المستوى الثقافي**:

من المعروف أن المستوى الثقافي يختلف تماماً عن المستوى التعليمي أو الدراسي، فما أقصده بالمستوى الثقافي هنا هو كم الانفتاح الفكري الموجود لدى عامة الشعوب، أو المواطن العادي بمعنى أدق.

وقد تلاحظ أنه كنتيجة للظروف الاقتصادية الصعبة التي تعيشها معظم البلدان ومعظم المجتمعات كان تركيز طبقة المثقفين على مناقشة القضايا اليومية الحساسة التي تعاني منها شعوبهم، وحدث انحسار للمد الثقافي التقليدي الذي يجب أن يتمتع به عامة الناس، فأضحى الواقع يقول أن هناك **متعلمين** عديدين ولكن هناك **مثقفين** قليلين جداً.

وترجح آراء العلماء أن انحسار وتدني المستوى الثقافي في مجتمعٍ ما يحول هذا المجتمع للاستهلاكية أكثر من الإنتاجية، وتقل المعرفة العامة عند

عموم المجتمع، فتكون النتيجة أن هذا المجتمع لا يتقبل التغيير الملح بسهولة تطبيقاً لقاعدة "**الناس أعداء لما جهلوا**" فتجد أن هذا المجتمع يرفض التغيير للمستقبل، ويكون سهل الانقياد تماماً للتغييرات الاستهلاكية.

وللتدليل على هذه النظرية دعونا نسترجع الأوضاع مع بداية انتشار التليفون المحمول، فنظراً لأن هذه الأداة أداة استهلاكية كان من السهل تماماً التأثير في العملاء لدرجة أن إحدى الدراسات الجريئة ذكرت أن ثلث ميزانية الأسرة ذهبت لتلك الأداة التكنولوجية الحديثة برغم عدم احتياج المجتمع لها في هذه الفترة، والأشد دلالة أن عالم اليوم لا يستغنى عن تلك الأداة أبداً وتعتبر من ضروريات الحياة برغم أن عمرها في المجتمع لا يتجاوز عدة سنوات قليلة !!.

2- **انخفاض المستوى الاقتصادي**:

فمع الصعوبات الاقتصادية التي عانت منها مجتمعات عديدة خلال العقود الأخيرة، اضطر المواطن العادي أن ينغمس كليةً في مشكلات حياته اليومية، وترك هذا التيار يجرف حياته بكل ما يحويه من سلبية وتثبيط الهمم والطموحات وإلغاء للأهداف السامية لحياته، وأصبح جل تفكير المجتمع هو كيفية تأمين مستوى مالي مرموق للأسرة، وفي الاتجاه المعاكس وكنتيجة لاختفاء الإيجابية لم تظهر في الأفق بوادر طرق لتحقيق هذا المستوى المالي المرموق، مما

يصيب الأفراد بالإحباط فتزداد السلبية شيوعاً، ويزداد يقين الأفراد وإيمانهم بها.

وهذه النقطة أيضاً ساعدت على نشر السلبية بطريقة أخرى عجيبة جداً لاحظتها خلال دراساتي لأحوال المجتمع طوال السنوات الخمس الماضية، وهي أن الأسرة أضحت تدعي ما ليس فيها من عيوب اقتصادية خوفاً من الحسد والاضطهاد من المحيط الاجتماعي، فأضحت اجتماعات العائلات — إن وجدت أصلاً — أو زيارات الأقارب أو جلسات السمر بين الأصدقاء ملتقى ومسابقة لنشر الأفكار السلبية !!!.

3- ارتفاع معدلات البطالة:

وبالطبع هذه النقطة منطقية جداً كسبب لانتشار الأفكار السلبية، وقد لاحظت أيضاً أن ارتفاع معدلات البطالة سبب ونتيجة للأفكار السلبية !!.

شيءٌ عجيب، فهناك أفراد أضحوا ذو أفكار سلبية قوية جداً نتيجة عدم حصولهم على فرصة عمل ملائمة، وهناك غيرهم لم يجدوا العمل نتيجة كونهم متشبعين بأفكار سلبية !!، ولهذا فإن ارتفاع البطالة من الأمور شديدة الحساسية والخطورة والتي يجب أن ينظر لها المجتمع نظرة قيود حديدية تكبل يديه وتعيقه عن التوجه قُدماً صوب مستقبل مشرق.

فبالنسبة للنوعية الأولى [إيجابيين لم يجدوا عمل فأضحوا سلبيين] أجد أنهم كانت لديهم رغبة صادقة في الحصول على عمل وأمل كبير في المستقبل والغد المشرق، ولكن كانت تنقصهم الرؤية الواضحة لمتطلبات سوق العمل، وكان ينقصهم الحماس واليقين الصادق بأن الله تعالى لا يضيع أجر من أحسن عملاً، فتجد الشاب وقد تخرج حديثاً في كلية مرموقة ثم قدم أوراقه في بضع شركات قليلة وبالطبع لم تظهر له الفرصة من أول مرة فما كان منه إلا أن انضم لقوافل مرتادي المقاهي وأخذ يستجلب عطف الأصدقاء بأنه بذل كل ما عليه ولكن هذا هو الزمن وهذه هي الظروف !!.

ونسي هذا الفرد النماذج التي نعلمها كلنا مثل أديسون الذي استغرقت محاولاته لاختراع المصباح الكهربائي عشرة آلاف محاولة ولم ينجح إلا في الأخيرة فقط، بل لم ينظر إلى النملة التي مكث تيمور لنك خلال إحدى أزماته النفسية يراقب كم محاولة تبذلها النملة لإدخال حبة قمح إلى جحرها فأحصى 286 محاولة !!.

إن هذا الشاب حتى لم يجرب أن يتحول لنملة ويفعل مثلما تفعل.

والنوعية الثانية هي عبارة عن شاب تشبع خلال فترة دراسته الجامعية بكلام كثير وخبرات عديدة كلها سلبية ومفادها أنه لا مستقبل إلا بالهجرة، وأنت لا تملك مقومات الهجرة، فخرج إلى سوق العمل بعد تخرجه بروح اليائس

فلم يبذل ما عليه من جهد في البحث عن عمل بـل أضـحى بوقـاً لنـشر مخزونـه السلبي في الآذان المفتوحة على مصراعيها من غيره ومن الـزملاء والأصـدقاء لتزيـد دائرة السلبية.

حتى الهجرة التي نرفضها كمـضمون لم يحـاول حتـى أن يؤهـل نفـسه لتلبية متطلباتها ليصبح حملاً زائداً على من يعوله.

4- **غياب تأثير الخطاب الديني**:

إن المتمعن في أصول الرسالات وفي الشريعة الإسلامية يجدها مليئة بكل ما المرء على الإيجابية والسعي ومحاولة النجاح وتعمير الأرض، وبرغم محـاولات العشرات من الدعاة المرموقين – وفقهم الله – لتغيير هـذا المفهـوم، إلا أن صـدى صوتهم لا يذهب بعيداً، فالأصل أن أي خطاب ديني موجه للبعيدين عنـه حتـى يقتربوا حثيثاً، أو يوجه القريبين منه ليحصلوا على الفلاح في الدنيا والآخرة.

ولكـن لانـشغال النـاس بمـشكلاتهم الحياتيـة اليوميـة، ولـضعف لغـة الخطاب الديني ولأسباب أخرى عديدة لا يتسع المجال لـذكرها هنـا وجـدنا أن الخطاب الديني أضحى لا يؤثر في الناس بالقدر الكافي، اللهم إلى توفيق الله تعالى لـبعض علمائنـا الأجـلاء – حفظهـم الله – ولكـن أيـضاً محـاولاتهم لا تكفـي لاستقطاب كل فئات المجتمع.

فالناظر في الشريعة الإسلامية على سبيل المثال لا الحصر، يجد أن هناك العديد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الصحيحة التي تحث المرء على عدم التطير [التشاؤم] وعلى حسن الظن بالله وأن الله لا يضيع أجر المحسنين وغيرها مئات من الأمثلة التي بالطبع لا تغيب عن أذهان القراء.

فكيف إذن بالمجتمعات العربية لم تستجب لهذه الأوامر الشرعية إلا لو كان هناك خلل في توصيل تلك المعاني.

وكان قدراً على بعض علماء العلوم الأخرى الدنيوية أن يحاولوا إصلاح ما فسد في تلك النقطة.

فزادت سعادتي عندما انتظمت في حضور عدة أمسيات للدكتور العالِم/ **إبراهيم الفقي** رائد علوم التنمية البشرية ووجدت عنده عشرات الاستشهادات من القرآن الكريم والسنة النبوية الطاهرة، وكذلك الدكتور/ **صلاح الراشد** وطريقته الدينية الرائعة في العرض.

هذا بالإضافة لتتلمذي على يد نخبة من المدربين البارعين في استغلال النصوص الدينية وقولبتها لتحويل أفكار الطلاب للإيجابية أمثال الأستاذ الفاضل/ **محمد عبد الجواد** والأستاذ الدكتور/ **عنتر سليمان** وقدراتهم الرائعة في شحذ الهمم باستشهادات القرآن والسنة.

ولم يتبق لنا سوى أن نوجه الدعوة لكافة المؤسسات الدينية بتطوير خطابها الديني لعامة المجتمع والمواطنين، وشحذ هممهم للعمل الجاد والتحلي بالصبر والجلد والإيمان لتحقيق أهدافهم في الحياة.

5- **المد الفكري المعاكس**:

لكل مجتمع ثقافته وعاداته وتقاليده التي نسجت من واقع بيئته وظروفه الجغرافية والديموجرافية والاقتصادية ومعتقداته الدينية، ولكن في ظل غياب تلك الثقافة واضمحلالها ولو جزئياً تبرز على السطح الثقافات الأخرى بعادات وتقاليد ومعتقدات مختلفة تماماً بحجة أن التحلي بثقافات الشعوب المتقدمة هي الطريق للوصول لنفس الدرجة من التقدم.

وعلى مدار النصف قرن الماضي ثبت بما لا يدع مجالاً للشك خطأ هذه النظرية، حيث اتجه الشباب إلى التقليد الأعمى للغرب فانسلخ عن هويته الأصلية ولم يحصل من الثقافات الأخرى إلا مخلفاتها وعاداتها الخاطئة، فنجد الموسيقى الغربية وانتشارها، وبعض الأفكار المتحررة التي تتناقض شكلاً وموضوعاً مع ما ورثناه من عادات وتقاليد، وما آمنا به في معتقداتنا الدينية الشرقية على اختلاف نماذجها، فخرجت فئة من شباب المجتمعات العربية لا تؤمن إلا بكل ما هو مأخوذ من ثقافات أخرى، فكانت النتيجة فقدان الهوية الثقافية بل

والذاتية أيضاً، والتردد والحيرة بين الصواب والخطأ في السلوك، وكنتيجة للحيرة يظهر القلق والتوتر، اللذان هما من العلامات الأزلية للأفكار السلبية.

ومن نافلة القول أن الحل في هذه المسألة لا يتأتى إلا بإشراك المجتمع في إعادة هيكلة وقولبة ثقافته بما يتلائم مع الظروف المعاصرة، والدعوة إلى التسامح والمحبة التي تنادي بها كل الرسالات.

ويحضرني مثلٌ الآن عبارة عن قصة واقعية مررت بها ثبت فيها نجاح إصباغ العلوم الحديثة على ثقافتنا الشرقية والاستفادة مما توصلت له العلوم الغربية دون المساس بالهوية الثقافية العربية:

كنت منتظماً في دورة تدريبية عن البرمجة اللغوية العصبية بإحدى أرقى مدارس تدريب التنمية البشرية بمصر، وكان المحاضر على درجة عالية جداً من الالتزام والتدين، وعند الحديث عن أنواع الطاقة البشرية وكيفية الاستفادة منها وتنميتها تحدث المحاضر عن طاقات التشي كون والريكي، ثم انتقل بحديثه إلى دور العبادات الروحية في تنمية الطاقات، ودلل المحاضر البارع على حديثه بإثباته أن الصلاة مثلاً تنمي في الإنسان مختلف الجوانب الأربعة للطاقة وهو ما عجزت عنه كل طرق تنمية الطاقة الأخرى.

6- **العادات والتقاليد المتوارثة**:

ظهرت بعض الأبحاث والدراسات الحديثة للعديد من الخبراء والعلماء التي تؤكد على أن ثالث أهم سبب في تخلف المجتمعات هي العادات والتقاليد البالية المتوارثة.

وأود هنا أن أميز بين نوعيين من العادات والتقاليد: أولهما وهي العادات والتقاليد التي تصنع الثقافة والحضارة، وهذا النوع لا غبار عليه فهو يبني ويؤسس كيان الفرد والمجتمع، والنوع الثاني هي العادات والتقاليد التي تحض الفرد على أن يؤمن بما ليس له به دليل واحد وتجعله يعتقد في الخرافات أو يشرك بالله دون أن يدري.

وأبرز الأمثلة على مر الزمان في هذه النقطة هي قصة أهل قريش عندما دعاهم النبي محمد صلوات الله وسلامه عليه إلى الإسلام، وكانوا يعهدون منه — صلى الله عليه وسلم — الصدق والأمانة وكانت المعايير العقلية والمنطقية تشير إلى وجوب إيمانهم، ولكنهم رفضوا والحجة هنا هي "**هذا ما وجدنا عليه آباؤنا**" فكان في هذه الجملة دلالة واضحة على رسوخ مفاهيم الآباء عند الأبناء وتوارثها على مر الزمان حتى لو ثبت خطؤها القاطع.

وبنفس الطريقة يسير قطاع كبير من عالم اليوم بنفس النهج، فتجد أحد الأشخاص يرفض التغيير في حياته لمجرد أن إحدى العادات والتقاليد البالية في موروثاته تمنعه من هذا التغيير.

ولكن أود أيضاً ان أؤكد على أن تعاليم الشرائع السماوية تخرج تماماً خارج نطاق حسابات العادات والتقاليد، فتعاليم الإسلام قد وضعت لكل زمان ولأي ظرف، ولكن ما أضيف على الدين زوراً وبهتاناً هو ما يتسبب في نشر الأفكار السلبية بين الأفراد.

وقد رأيت كثيراً من حالات الطلاق تقع ومبررات أهل الزوجين أنهما قد تعرضا للحسد مثلاً !!!، نعم أنا أؤيد تماماً فكرة وجود الحسد لأنه ذُكر في القرآن الكريم ووجدت أحاديث نبوية شريفة صحيحة الإسناد تدل على وجوب الحيطة من الحسد، ولكن ليس من المعقول أن يصبح الحسد تبريراً كافياً لأخطاء البشر في التعامل والتصرف، فهذا الزوج أو هذه الزوجة عند خوضهما لتجربة زواج جديدة لن يستطيعوا تفادي عيوبهم بالقدر الكافي لأنهم أصلاً لم يدركوا أنهم وقعوا في أخطاء مع شريك الحياة السابقة.

ولهذا يجب منذ هذه اللحظة أن يقوم كل واحدٌ منا بتفنيد أسانيده في الحياة التي يعلق عليها إخفاقاته، بل ويفند كذلك كل ما يمر بحياته اليومية من سلوكياته الشخصية أو سلوكيات غيره، ويتمعن قليلاً في دوافع السلوك، ويخرج

الدوافع المرتبطة بالعادات والتقاليد الخاطئة ويلقي بها إلى ساحة النسيان في عقله، ولا يعمد إلا للعادات والتقاليد التي تدعم حياته ويؤيدها الشرع، ولاتتسبب له إلا في كل نجاحٍ وخير.

7- **التغييرات التكنولوجية المتلاحقة:**

منذ سنوات ليست بالبعيدة كانت أجد موظفي الشركات يتعلمون باهتمامٍ بالغ برامج مثل الباسكال والفورتوران للحاسب الآلي، وبعد فترة وجيز بدأ كل الإداريين يتجهون لحزمة البرامج المكتبية MSoffice وتحديداً كانت السكرتارية على سبيل المثال يهتمون ببرنامج MSWord والمحاسبين يهتمون ببرنامج MSExcel ثم ظهرت برامج أكثر تطوراً في فترة وجيزة للغاية، وكل يوم يظهر الجديد.

وبالفعل منذ فترة ليست بالقصيرة كان يزورني العديد من الموظفين في استشارات يشكون فيها من عدم قدرتهم على ملاحقة التطور التكنولوجي السريع المتلاحق، وأنهم مضطرين أن يمكثوا سنوات طوال بعد التخرج الجامعي كطلاب للمرة الثانية لدراسة التقنيات الجديدة، وأن هذا الأمر سيكون مستمراً مع الزمان لأن كل يوم به الجديد.

في الحقيقة أن هذه الفئة من الناس ينتشرون بمتوالية هندسية كبيرة جداً، لأن كل يوم تتنجه الشركات إلى الأساليب الأكثر تطوراً والأقل تكلفة والأشد توفيراً في العمالة لتحقيق ربحية مالية أعلى.

ومن أصعب المشكلات التي تواجه متخصصي التنمية البشرية هي هذه النقطة تحديداً لأن التطور التكنولوجي لن يتوقف وليس من المتوقع بطء نموه خلال الفترة القادمة والمقدرة حتى الآن بخمسين سنة فما الحل؟؟

الحل بمنتهى البساطة هو اعتناق الأفراد والمؤسسات لطرق التفكير الإيجابي السليم حتى يتسنى لهم اختيار ما يلائمهم من التكنولوجيا وترك الباقي لأنه من المستحيل مواكبة كل جديد في التكنولوجيا.

فبشكلٍ عام كانت العلوم البشرية تتضاعف مرة كل خمسين سنة والآن تتضاعف مرة كل خمس سنوات!!، لذا وجب تغيير أفكارنا صوب التكنولوجية بشكل أكثر إيجابية.

كانت هذه أهم أسباب انتشار السلبية في المجتمعات العربية ونأتي الآن لذكر **أسباب انتشار الأفكار السلبية بين أفراد المجتمع العربي** وخصوصاً الشباب:

1- رسائل الإعلام السلبية:

قدرت إحدى الدراسات أن المواطن العربي يقضي ما يقارب من ثلثي عمره أمام وسائل الإعلام المختلفة، وأكثر من 85٪ من الوقت الذي يقضيه الفرد أمام وسائل الإعلام يتم بث أفكار سلبية له.

وقد تعمدت ملاحظة تأثير وسائل الإعلام على نفسية الأفراد فوجدت أن المواطن مثلاً لو مكث أمام إحدى نشرات الأخبار لوجد أخباراً تتعلق بالغلاء والكساد الاقتصادي، أو تتعلق بضعف سياسي يدب في إحدى البلدان واضطرارها للخضوع للغير، أو حروب يعاني منها المجتمع، وغيرها الكثير من نفس نمط الأخبار السلبية التي تعطي الفرد انطباعاً هائلاً عن مدى ضعفه وعدم قدرته على الإتيان بالتغيير المطلوب منه داخل نطاق مجتمعه، فيصاب بالسلبية.

فإذا ما انتقل الفرد إلى الأفلام العربية وجدها تدور حول نطاقات محددة، فمثلاً ها هو بطل الفيلم يقع في غرام المحبوبة ولا يجد طريقة للجمع بينه وبينها إلا بوسائل محرمة شرعاً أو مجرمة قانوناً، فيزيد انطباع الفرد السلبي أنه لن يستطيع تحقيق نجاحات شخصية إلا بأفعال سلبية أو محرمة، ويظهر في فيلم آخر بطل الفيلم في دور المقهور الواقع تحت وطأة سلطة ونفوذ الأشرار، ولا يجد مفراً من تحرير ذاته إلا بارتكاب جرائم عديدة من سرقة وقتل وخلافه، ولكن لا يعطي الفيلم أي أمل في تغيير الواقع الأليم بأفعال إيجابية

سليمة لا تميل للعنف ولا لارتكاب الجرائم!!، فماذا نتوقع من فرد امتلأت رأسه بمئات الألوف من الأفكار السلبية سوى إحباطه وشل قدراته أو تحويله لعالم الجريمة والخطأ؟؟!!.

وعلى الجانب الآخر من العالم تُظهر الدراسات الغربية أن الإنسان الغربي لا يقضي أمام وسائل الإعلام سوى فترة بسيطة من عمره لا تتعدى 20٪ من عمره أمام وسائل الإعلام والغالبية العظمى من تلك المدة يتشبع فيها بآلاف الأفكار الإيجابية عن نفسه وعن مجتمعه، فمثلاً لو كان هذا الفرد يشاهد النشرات الإخبارية سيجد أن بلده استطاعت إعلان قرار عالمي يؤيد سياسة بلده فيشعر بالقوة والفخر والاعتزاز، أو أن بلده استطاعت تحقيق نصراً في حربٍ ما، أو استطاعت مواجهة نفوذ شرير من إحدى السلطات.

وعند انتقاله للأفلام الترفيهية تجد أن تلك الأفلام تسير بشكل مدروس ومقنن:

ففي أفلام الأطفال تظهر نظرية الرجل الخارق لتحتل عقول الأطفال لتضفي على شعورهم الشعور بالقوة والقدرة الخارقة والإنجاز، فظهر الرجل الخارق Super man والرجل الوطواط Batman والرجل العنكبوت Spider man وغيرهم الكثير مما يشبع نفسية الأطفال بالأفكار الإيجابية

التي تكبر وتترعرع معه حتى يصير هو نفسه صاحب إنجازات رفيعة المستوى في وطنه.

وفي أفلام الكبار تجد البطل الغربي هو الوحيد القادر على إنقاذ عشرات الأطفال بين براثن المختطفين، أو بطلة الفيلم التي تستطيع بمفردها إنقاذ قبائل في دول نامية من وباءٍ ما، أو مجموعة من الباحثين الذين يستطيعون بقدرات مقتصرة على الفرد الغربي أن ينقذوا كوكب الأرض من هجوم النيازك الضالة، وتطور الأمر إلى حد ظهور مخلوقات فضائية في بعض الأفلام وتستسلم كل شعوب الأرض إلا هم يقفون للتحدي والمواجهة وبالقطع ينجحون في هذا، كل هذا في إطار حماسي إيجابي يشعل ثورة الإيجابية المتقدة في نفوس المشاهدين.

من هنا يظهر الفارق الحضاري بين المجتمعات الغربية والعربية وهو فقط النقطة فوق حرف الـ "غ" تلك النقطة هي نقطة الإيجابية فقط، فمن المعروف للجميع أن مجتمعاتنا الشرقية عموماً تتميز بطاقة بشرية هائلة ولكنها انطفأت لعدم وجود الأفكار الإيجابية التي تبرز القدرات للسطح وتحقق الإنجازات والنجاح.

وفي إحدى المؤتمرات التي تتعلق بعالم المال والأعمال ودور الدول النامية للحاق بهذا الركب الاقتصادي المتسارع، فوجئت بأحد علماء الاقتصاد المصريين

يقدم ورقة بحث عن الاستثمار الآمن للرأس مال العاطفي ! ! وشرح وافٍ لنظريته، كذلك ظهر الحديث عن الاستثمار البشري وأنه هو الاتجاه للمستقبل.

ولله الحمد فإن هذه الاتجاهات الحديثة تبرز لنا بارقة من الأمل في طريق النهضة وتدعم ما ندعو له داخل صفحات هذا الكتاب عن تنمية التفكير الإيجابي والدعوة للاستثمار البشري قبل الاستثمار المالي والاقتصادي.

2- **التركيز على التجارب الفاشلة**:

فالشاب العربي ينشأ في بيئة ويحاط به كل التجارب الفاشلة التي مر بها الآخرين، هذا بالإضافة إلى أن عقله لا يتوقف عن التفكير في تلك التجارب، وقد يمر أيضاً ببعض التجارب الفاشلة نتيجة عدم ثقته الكاملة في قدرته على النجاح، فما يكون منه إلا الاستسلام ويعمل على نشر أفكار السلبية المكتسبة دون أن يدري.

من المعروف أن الأفكار تنتشر من نفس نوعها، وعليه فمادام الإنسان قد تشبع بالأفكار السلبية، يترك نفسه عبداً لأفكاره التي تثبط همته وتجعله يرى العالم من المنظور الأسود.

وعليه يجب عدم الاستسلام أبداً لتلك الأفكار، وعلى كل من يريد النجاح أن يستجمع من ذاكرته ومن المراجع المختلفة قصص الناجحين ويرى فيها كيف كانوا على قدرٍ رائع من الإيجابية والأمل فكان من الضروري أن

ينجحوا ويحققوا ما فشل هو فيه برغم أن إمكانياته العقلية قد تكون أعلى من الكثير منهم.

3- توجيه الرسائل الإيجابية بطريقة خاطئة:

في إحدى ندواتي بجامعة الإسكندرية كنت ألقي محاضرة عن فن القيادة الفعالة والتأثير في الآخرين، وساقني الحديث للكلام عن الأفكار الإيجابية ودورها في تحقيق نجاح الفرد والمجتمع.

وبعد الندوة بحوالي عشرة أيام فوجئت بأحد الشباب يتصل بي ويخبرني أنه اقتنع بكلامي عن الإيجابية ولكن نظريتي فشلت في جعله يغير مفهومه عن الحياة أو يحقق أي نجاح يذكر.

فقابلته وسألته عن قصته فقال لي: "أنني طالب بكلية كذا، ومشكلتي الرئيسية أنني لا استطيع التركيز في الاستذكار مدة تكفي لتحصيل المادة العلمية، خصوصاً أن كليتي نظرية وتحتاج لوقتٍ طويل للمذاكرة، ورسبت سنة وها انا أعيدها للمرة الثانية، وبعد الندوة فكرت أنني لو تبنيت التفكير الإيجابي لنجحت في محو الإحباط الذي يمنعني من المكوث فترة كافية للاستذكار، فقلت لم لا أجرب التفكير الإيجابي؟ ففعلت ولكن مثل كل مرة هاجمني الإحباط بشراسة لدرجة منعتني من استكمال المذاكرة حتى أن الفترة التي كنت أمكثها للمذاكرة قد قلت بعد تجربتي لطريقتك التي تروج لها".

سألته عن كيفية تطبيق التفكير الإيجابي فقال: "ظللت أردد لنفسي عبارة [أنني لن أمل من المذاكرة، ولن أقوم مبكراً، ولن أصاب بالإحباط].

هنا احتوى كلام هذا الطالب على عدة أخطاء وضحتها له:

أولاً: هو لم يقتنع بالتفكير الإيجابي ولكنه قرر فقط أن يجرب دون إيمان صادق بقدرة التفكير الإيجابي على جعله ينجح في مبتغاه، وثانياً: أنه لم يوجه إلى ذاته رسائل إيجابية لم يوجه رسائل ضد السلبية والفرق كبير سنعرفه عند التعرض لطرق التفكير الإيجابي.

هنا يبدو للوهلة الأولى أن هذا الطالب استخدم التفكير الإيجابي وهذا غير حقيقي، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى لو كان قد طبق التفكير الإيجابي بشكل سليم ولم يؤت ثماره من المرة الأولى فهذا أمر طبيعي.

فما أريد قوله هنا هو أن التفكير الإيجابي والتنمية البشرية عموماً ليسوا سحراً يغير الحياة في لحظة، إن علماء النفس يقدرون أن تغيير عادة واحدة فقط في الإنسان تحتاج إلى 21 يوم من العمل المتواصل والتركيز الشديد، فلابد من التحلي بالصبر والجلد وعدم اليأس حتى نصل للسعادة والنجاح في حياتنا.

4- **استنباط رسائل سلبية جديدة**:

هناك قاعدة في علم النفس تقول أن الكل أكبر من مجموع أجزاءه، وهنا يختلف علم النفس عن علم الرياضيات مثلاً، والسبب هنا هو القدرة الإبداعية التي خلق الله عز وجل بها عقل الإنسان.

فكل فكرة تلج إلى عقلك تتفاعل مع غيرها من الأفكار وتمتزج بها كذلك، ويكون الناتج عدد لا نهائي من الأفكار المستحدثة التي لم تخطر على بالك من قبل.

والدليل على ذلك — كما دلل الدكتور إبراهيم الفقي — أن الإنسان ينطق يومياً عدداً جديداً من الكلمات والجمل والتراكيب اللغوية التي لم يلفظ بها من قبل، وهذا ناتج عن أن اللسان هو بوابة العقل للتعبير وهذا يعني أن العقل يحتوي يومياً على عدداً من الأفكار الجديدة.

5- **قيود البيئة المحيطة**:

أعتقد أن هذه النقطة واضحة وجلية، فكيف نجد شاباً يستطيع تطبيق نظريات الطاقة الإيجابية في بيئة تجعل كل تركيزه على مشكلات حياته اليومية؟؟! إنه بالطبع سيخبريك أنه سيواجه عاصفة من السخرية والنقد اللاذع لعدم اهتمامه بمشكلاته.

هنا قام المجتمع بتقييد حرية هذا الفرد في النجاح، ولم يدرك أن نجاحه في مواجهة مشكلات حياته اليومية إنما يمكن مواجهته أيضاً بأنماط التفكير الإيجابي.

وتكمن خطورة هذه النقطة في عجز الأفراد عن إدراك أنهم يستسلمون لقيود البيئة المحيطة التي تجعل من نهضة المجتمع حلماً صعب المنال، وأيضاً فإن البيئة المحيطة لا تؤثر على فرد واحد وإنما على مئات ولربما آلاف الأفراد الذين تضمهم نفس البيئة.

وعليه يجب على الإنسان الإيجابي أن يكون على قدر من القوة النفسية الكافية التي تمكنه من إقناع من حوله بالإيجابية وتطبيقها، أو على أقل تقدير ألا يدع نفسه عبداً للظروف المحيطة به، ويكون هو عامل التغيير لا عامل التأثر.

وكما ذكرت آنفاً، لن تتأتى هذه القدرة أبداً لفرد ترك نفسه لتيارات الإحباط والقلق والتوتر، وصمم لنفسه قوالب جاهزة من الحجج والأعذار والاستعطافات التي لا تسمن ولا تغني اللهم إلا في تبرير الفشل لمن هم مثله ممن سلكوا الفشل كطريق للحياة البائسة.

بل يجب على كل فرد منا أن يدرك تمام الإدراك أن الله سبحانه وتعالى قد خلقه لأهداف محددة، وهي التعبد وتعمير الأرض، فيجب أن تكون على قدر المسئولية.

6- **عشوائية التخطيط**:

"سيب الملك للمالك .... الغيب عند الله .... إحنا ولاد النهاردة وملناش دعوة ببكرة".

أتعجب لأمر من يردد هذا الكلام، لقد استغل بعض الأمثلة الشعبية والأقوال المأثورة ليعطي لك منها نصف المعنى فقط، فذكرني بمن يقول إن الصلاة حرام استشهاداً بالجزء المخطط من الآية الكريمة: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ لاَ تَقْرَبُواْ الصَّلاَةَ وَأَنتُمْ سُكَارَى حَتَّىَ تَعْلَمُواْ مَا تَقُولُونَ وَلاَ جُنُباً إِلاَّ عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىَ تَغْتَسِلُواْ وَإِن كُنتُم مَّرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاء أَحَدٌ مِّنكُم مِّن الْغَآئِطِ أَوْ لاَمَسْتُمُ النِّسَاء فَلَمْ تَجِدُواْ مَاء فَتَيَمَّمُواْ صَعِيداً طَيِّباً فَامْسَحُواْ بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللّهَ كَانَ عَفُوّاً غَفُوراً﴾ [النساء : 43].

وتناسى أن يكمل الآية ليعلم أن الصلاة منهية عن السكير وأن تفسيرها يقول أن الخمر حرام وليس الصلاة نفسها.

فبالطبع أن الملك لله وحده لا إله إلا هو، ومن الإيمان أن نوقن أن الغيب عند الله، ولكن هل هذا يعني ألا يخطط الإنسان لحياته القادمة؟؟!!

عجباً فلم إذن قال النبي صلى الله عليه وسلم: "اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً" صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

فلو كان الغد ملكاً لله ككل ما في السماوات والأرض، فقد ترك لنا الله تعالى السعي والتخطيط لهذا الغد حتى نعمل ما علينا عمله وحتى تنطبق علينا الآية الكريمة التي تقول: "إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً".

والآن نكون قد وصلنا لختام الوسيلة الأولى التي توضح مفهوم السلبية وخطرها على الفرد والمجتمع، وكذا وضحت في هذه الوسيلة أسباب انتشار السلبية.

وأظن أننا الآن متفقون جميعاً على الخطر الداهم الذي يحيط بنا من جراء انتشار الأفكار السلبية في عقولنا واحتلال تلك الأفكار لمحيط حياتنا وكيف أنها تغلف مستقبلنا بغموض مخيف حول ما ينتظرنا هناك في المستقبل.

وأضحى من الجليّ أن نكون يداً واحدة على استعداد كامل لتعلم طرق التفكير التي تحكم عقلنا حتى يتسنى لنا تعديلها ووضع فلاتر قوية على العقول بحيث تمنع دخول الأفكار السلبية الهدامة إلى عقولنا وتسمح بمرور الأفكار الإيجابية فقط إلى أذهاننا على أمل أن يكون هذا الطريق هو أمل نهضتك أنت كفرد تبحث عن نجاحك وسعادتك في الحياة، وكذا هي طريق النهضة للمجتمع ككل الذي هو كلٌ أكبر من مجموع أجزاءه.


الوسيلة الثانية
ديناميكية التفكير
كيف تمر الأفكار في عقولنا
وكيف تتم معالجتها

الوسيلة الثانية

ديناميكية التفكير

كيف تمر الأفكار في عقولنا

وكيف تتم معالجتها

في إحدى المرات كنت مسافراً لحضور إحدى الدورات التدريبية بالقاهرة وبصحبتي صديق ونسافر في سيارته الخاصة، وبينما نحن سائرون وجدنا سيارة معطلة على جانب الطريق وقائد السيارة يشير لكل السيارات المارة على أمل أن يساعده أحدهم في إصلاحها خصوصاً أن المنطقة قاحلة صحراوية.

توقفنا له لأن صديقي كان على دراية ببعض الأمور الميكانيكية اللازمة لإصلاح الأعطال البسيطة بالسيارات.

شكرنا قائد السيارة على توقفنا وشرع صديقي في الكشف والإصلاح، ووقفنا أنا وقائد السيارة نتجاذب أطراف الحديث فسألته عن مهنته فقال أنه تخرج في إحدى المعاهد الفنية وتخصصه ميكانيكا السيارات!!! فاستغربت بشدة كيف أنه متخصص في ميكانيكا السيارات ويعجز عن إصلاح سيارته الخاصة؟؟!!

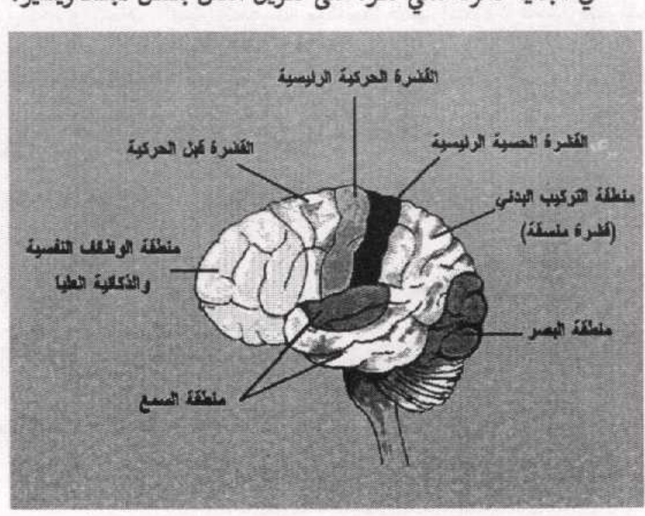
رد ببساطة وقال أن المعهد الذي انخرط فيه اعتمد على الدراسة النظرية وأنه لم يتعلم فعلاً مم تتكون السيارة من الداخل ولا كيف تعمل وبالتالي كيف يتعلم إصلاحها، ودلل على كلامه بقوله أنه لا يعمل في هذا المجال ولكنه يعمل كمندوب مبيعات في إحدى الشركات!!.

هذه القصة توضح ببساطة الغرض من هذه الوسيلة ؛ حيث أننا لا يمكننا أن نغير من عقولنا ما لم نتعلم سوياً كيف يعمل هذا العقل الجبار، لأن السبيل الأول لتعليم الإصلاح هو تعلم كيفية العمل نفسه.

لذا سار نهج هذه الوسيلة في توضيح ديناميكية التفكير وكيف تدخل الأفكار إلى عقولنا وكيف يتم انتشارها وتعميمها.

وكذلك حاولت في هذه الوسيلة التفريق بين مفهومي العقل الواعي والعقل الباطن لأن لكلٍ منهما قوانينه وقواعده الخاصة، واعتمدت في هذا الشرح بشكل رئيسي على المنهج المعتمد للبرمجة اللغوية العصبية.

في البداية دعونا نلقي نظرة على تكوين العقل بشكل مبسط ويسير:



نجد هنا أن العقل يحتوي على أماكن لوظائف أساسية للإنسان مثل منطقة البصر ومنطقة السمع ومنطقة إصدار الأوامر الحركية وغيرها.

ولكن ما سنوليه الاهتمام البالغ هى المنطقة المشار إليها بمنطقة الوظائف النفسية والذكائية العليا، لأنه هنا تدور كل أفكار الإنسان وتتم معالجتها، وهنا يتم التفكير بمعناه الشائع عند عموم الناس.

هنا تظهر الذاكرة، ويظهر العقل الواعي ووظائف العقل الباطن وتبدأ مراحل تخزين الأفكار ومعالجتها والإيمان بها أو نسيانها بعد ذلك.

وقد تجلت قدرة الخالق عز وجل في خلقه لهذا العقل الصغير في الحجم والكبير في الإمكانيات عندما ظهرت الدراسات الحديثة التي تثبت أن كهرباء العقل المنتجة في دقيقة واحدة تعادل الكهرباء الكافية لإنارة غرفة كاملة لفترة من الزمن، كذلك دلت دراسات أخرى على أن عدد أجهزة الكمبيوتر التي تستطيع القيام بوظائف العقل المختلفة في دقيقة واحدة يجب أن تكون بحجم نيويورك بالكامل!!

بعد هذه المقدمة الطويلة يجب أن نشرع حالاً في الخوض في ديناميكية التفكير وما هي دورة حياة الفكرة في عقلك.

في البداية يولد الإنسان وعقله مفتوح لكل الأفكار وليس لديه أية أفكار أو أحكام مسبقة صوب أي شيء في الحياة، ويبدأ تشكيل أفكاره عن طريق

الوالدين، ثم يتطور الأمر إلى المحيط العائلي والاجتماعي والأصدقاء بعد ذلك، ويبدأ دور المدرسة والأصدقاء، ويصاحبها دور وسائل الإعلام كما وضحنا آنفاً، ويتم مزج كل الأفكار التي زُرعت داخل العقل لينتج الفرد كماً هائلاً من الأفكار غير المسبوقة سواء سلبية أو إيجابية، وتصل تلك الأفكار في بعض الدراسات إلى 50 ألف فكرة جديدة يومياً!!.

العقل عبارة عن حاسب آلي إعجازي:

ما يحدث في العقل لتبني تلك الأفكار من حيث المبدأ يتم تشبيهه بالقرص الصلب في الحاسب الآلي، حيث تقوم الخبرة المكتسبة بإبراز انفعال ما لأول مرة بالعقل، هذا الانفعال يخلق لنفسه مكاناً مثل المجلدات Folders في العقل، ويسمى هذا المجلد باسم الانفعال كالخوف مثلاً، وكل الخبرات المتعلقة بنفس الانفعال يتم تسجيلها على هيئة ملفات داخل نفس المجلد، وكلما زاد عدد الملفات الموجودة داخل مجلد الشعور أو الانفعال كلما زاد ربط صفة الشعور بالشخص ذاته.

مثال عملي: لو فرضنا أن أحد الأفراد تعرض لتجربة تخويف من كلب أثناء طفولته يقوم الشعور بخلق مجلد الخوف داخل العقل، وبعدها تعرض لتجربة الخوف من الارتفاعات فيزيد المجلد ملفاً، ثم ملف الخوف من الفئران

مثلاً، ثم ملف الخوف من المستقبل، وهكذا تزيد كمية الملفات حتى تسيطر على الشخص فيبدأ المحيطون به بإطلاق صفة الجبان عليه.

وعليه فإن الخطوة الأولى هي التركيز الشديد على التجارب التي نمر بها ونحاول منها أن نستخلص الانفعالات الإيجابية التي تصاحب التجربة حتى يتم تسجيل التجربة داخل شعور إيجابي مما ينتج عنه نعت الفرد بالإيجابية، وبالتالي إيمانه بها واستغلاله لها دون أن يدري فيغير حياته للأفضل.

والأشد خطورة أن العقل يقوم بعملية الربط بين الملفات، حيث يقوم العقل الباطن بربط كل الملفات الموجودة داخل نفس الشعور بعضها ببعض فينتج عنها كماً هائلاً من الأفكار الجديدة التي تسبب نفس الشعور، فبالنسبة للمثل السابق [الخوف] يتم ربط كل ملفات الخوف، فيقوم العقل بتطوير واستحداث أفكار أخرى جديدة مخيفة لم تكن موجودة من قبل مثل الخوف من المستقبل أو من الظلام ... إلخ.

علاقة الأفكار بالانفعالات:

في الحقيقة أن كل الدراسات النفسية أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الانفعالات والأفكار، وهذا يرجع إلى أن:

كل فكرة وراءها دافع في عقلك الباطن، والدافع يعني محاولة إشباع رغبة من الرغبات، وقد تكون هذه الرغبة داخلية كالرغبة في الأكل أو الإحساس

بالثقة، وقد تكون الرغبات خارجية مثل الرغبة في الظهور بمظهر لائق وغيره من الرغبات، ولا يتم تحقيق الرغبة دون مصاحبة مشاعره معه، ويبدأ العقل في البحث عن الأساليب التي تشبع رغباته، وبالتالي يستجلب انفعالاته. فلو كانت انفعالات الشخص سلبية لا يتم استدعاء أي أفكار إلا الدعمة للمشاعر السلبية.

وهنا أود أن أفتح آفاقك لما هو أكثر خطورة، حيث أن مشاعر المصاحبة لك في حياتك هي نتاج رغباتك وأفكارك، وأنت لا تدرك إلا المشاعر السلبية التي تسبب لك الضيق والإحباط، وقد ينتج عنها المرض لو زادت عن الحد المطلوب.

لذا فلو كنت تعاني من مشاعر سلبية تضايقك فالحل البسيط هو أن تقتلع من ذهنك الأفكار السلبية كما سنتدرب سوياً بعد قليل، لأنك طالما كنت مقتنعاً بأفكارك كما هي فمن المستحيل أن تغير من مشاعرك التي تصاحبك في كل مكان.

حياتك من أفكارك ... فأنت القائد:

هل فكرت يوماً لم أنت منخرط في تلك الكلية بالتحديد؟ لماذا أنت موظف في هذه المؤسسة بالتحديد؟ لماذا أنت دون غيرك تعاني من الضيق دون سبب؟ لماذا تفشل علاقتك العاطفية دوماً؟ لماذا تعاني من مشكلات عديدة في البيت والعمل؟ لما لا تنجح في زيادة مواردك المالية أو الحصول على عمل أفضل؟

في الحقيقة أن إجابات كل الأسئلة السابقة وغيرها من مثيلاتها الكثير يكمن في كلمة واحدة "*أفكارك*"، فأفكارك بالأمس هي السبب في الواقع الذي تعيشه اليوم، فأنت اخترت الكلية التي تنضم لها حتى لو قلت لي أن مجموعك هو الذي فرض عليك هذا فأقول لك عفواً، أنت من استذكر للحصول على تلك التقديرات وليس غيرك، وكذا في باقي الأسئلة.

فأنت تشبعت بأفكار سلبية جعلتك تبحث عن مؤيدات من التجارب لمشاعر السلبية، فكانت النتيجة أن حققت من الفشل ما يشبع رغبتك في الشعور به !!! عجباً أيريد الإنسان لنفسه الفشل؟؟ أرد عليك بالقول نعم وارجع للعنوان السابق واقرأ ارتباط الأفكار بالانفعالات وستجد الدليل على صدق كلامي.

معجزة الخالق في كمال طاعة العقل الباطن:

هل قرأت القرآن يوماً؟ غالباً ما فعلت ذلك، حسناً، إن الله عز وجل عندما عرض الأمانة على الجبال والسماوات والأرض وأبت وتصدى الإنسان للأمانة، لم يفكر الكثيرون في كنه الأمانة.

﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُوماً جَهُولاً﴾ [الأحزاب : 72]

فرسالة الأمانة من وجهة نظري المتواضعة هي خلافة الله في الأرض وتعميرها وجعل الإنسان مخيراً، فدار الجدل عن هل الإنسان مصير أم مخير؟

فرد **الإمام الغزالي** رحمة الله عليه وقال" أن الإنسان مخير فيما يعلم ومصير فيما لا يعلم، وبالتالي كلما زاد العلم كلما زادت الحرية في الاختيار والقرار".

ولكن يظل السؤال: **ما هي الأمانة ذاتها؟**

في الحقيقة أن الأمانة هي عبارة عن عقل الإنسان، مصدر تكريم البشر، ولكن هل ميز الله عقل الإنسان بتشريحه وتكوينه البيولوجي؟ بالقطع لا، إذن هل ميز الله عقل الإنسان بالذكاء؟ أرد أيضاً بالنفي لأنه بعض الحيوانات مثل القرد أثبتت قدرات ضعيفة في الإدراك و الذكاء.

إذن أين التكريم؟؟

أرد عليك بالقول أن تكريم الله سبحانه وتعالى لعقل الإنسان هو في كمال طاعة العقل للإنسان!!.

وتعالوا نستوضح الأمر أكثر ونكشف غموضه:

هل عقل الإنسان آمر أم مأمور؟ يظهر الحق في أن العقل آمر للجسد وللأطراف وللحواس ومأمور من معتقدات الإنسان وإيمانياته، بمعنى أن إيمانك بفكرة محددة يأمر العقل بتنفيذها.

ويظهر التكريم الإلهي لعقل البشر بأن الله تعالى أعطى للعقل قدرة كاملة على تحقيق ما تصدقه من أفكارك.

ويقوم العقل بفعل كل ما من شأنه تدعيم الفكرة التي تؤمن بها دون وعي ولا إذن منك.

فمثلاً لو افترضنا أن مدرساً يلج للمحاضرة لأول مرة، وأثناء إعداده للمحاضرة حوصر بأفكار سلبية عن ضعف قدرته على الإلقاء وجذب انتباه الحضور، وصدق هو تلك الفكرة السلبية وآمن بها، وبدأ يرددها.

الآن تحول الأمر لاعتقاد وإيمان، فينتهي دور العقل الواعي عند هذا الحد ويأتي دور العقل الباطن، الذي لا يملك خيار سوى الطاعة والتنفيذ الكاملين لهذا المعتقد السلبي.

فيأمر العقل الباطن المخ بإفراز مواد كيميائية تزيد التوتر والاضطراب، ويصدر أوامره لمراكز الذاكرة بحجب المادة العلمية التي سيلقيها هذا المدرب، ومن بدء المحاضرة يقوم العقل مثلاً بإصدار أوامره لمراكز الأعصاب لإصابة صاحبه برعشة تدعو الحضور للسخرية منه، وربما تسبب تلعثمه في الكلام، فيزيد تدفق الدم إلى الوجنتين ليظهر الحرج، وهكذا حتى يثبت لكل الحضور أن هذا المدرب فاشل في التدريب يكتبون هذا الكلام في التقييم لتصبح حقيقة واقعة.

وهنا المكمن الرئيسي لهذا الكتاب الذي بين يديك، فلو ظلت أفكارك السلبية تؤمن بها، ليس أمام عقلك الباطن سوى تدعيم تلك الخزعبلات وتحويلها لواقع في نطاق إدراكك.

لهذا لا تصدق أبداً أنك إنسان فاشل في شيء ما، بل اعتقد دائماً في نجاحك وفي سعادتك، وانظر دائماً للنصف الممتلئ من الكوب حتى لا تسكبه، واعلم أن بك من الطاقات والقدرات ما لا تعلم عنه مثقال ذرة، وكل ما يكبت تلك القدرات بداخلك هي أفكارك السلبية.

هل تحب أن أسرد لك قصة شخصية مرت بي حالاً تثبت نظريتي؟

حسناً، حينما عزمت على نشر هذا الكتاب كانت خطة كتابته وأفكاره وتفاصيله موجودة بالكامل في عقلي وذاكرتي فقط، ولا يوجد أي مسودات أو نسخ مكتوبة ولا بخط اليد.

وشاء الله عز وجل أن تحدث تغيرات في بعض الظروف تجبرني على كتابة هذا الكتاب بالكامل في أقل من 72 ساعة!! وهذا يعني الآتي:

- لا يوجد الوقت الكافي لكتابة هذا الكتاب.
- لا يمكن الاستعانة بمحترفين حاسب آلي للمساعدة لأن كل كلمات هذا الكتاب لا توجد إلا في ذهن المؤلف.

📖 عدم إنجاز هذا الكتاب تعني ضياع فرصة ذهبية لنشر هذا العلم بسعر ملائم بين الشباب العربي.

كل هذه عبارة عن أفكار سلبية ربما تسبب للبعض الإحباط وقلة الثقة وربما الاكتئاب والقلق، فماذا حدث؟

طبقت كل ما جاء بهذا الكتاب ورفضت فكرة أني لا استطيع إنجازه في الوقت القليل المتبقي، وتحملت المخاطرة وأعلنت عن عزمي تسليم الكتاب في موعده.

ودليل نجاح نظريتي هو أن حضرتك تمسك الآن بضلفتي الكتاب بين يديك، وكان معدل كتابة هذا الكتاب تقريباً 45 كلمة في الدقيقة الواحدة! !.

خطورة الأفكار حينما تتحول لعادات:

في الحقيقة أن ما سيرد خلال السطور القادمة تعلمته من أساتذتي الأجلاء من أمثال د. إبراهيم الفقي ود. عنتر سليمان وبعض المراجع الأجنبية لستيفن كوفي العالم الجليل.

يبدأ الأمر بالفكرة كما ذكرنا فيقوم العقل بتسجيلها في الذاكرة المؤقتة الموجودة داخله، وبعدها يقوم بالبحث عن أسانيد في ذاكرته أو في عالمه المحيط لتلك الفكرة، فإذا فشل في الوصول لأسانيد لتلك الفكرة يلفظها ويحذفها من

الذاكرة المؤقتة، وإذا وجد مؤيدات لفكرته، يتم تحويلها للذاكرة الدائمة عن طريق التخزين.

ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد بل يحدث أمران آخران هما:

- يقوم العقل الباطن بإنجاح تلك الفكرة بكل الطرق الممكنة.
- يبدأ العقل الباطن في جعلك تمارس تلك الفكرة، بل وتنشرها في محيطك الاجتماعي.

وقطعاً عندما تتحول الفكرة للتنفيذ على أرض الواقع يتحول الأمر من فكرة إلى سلوك.

والسلوك في أول الأمر يكون عليه تركيزاً من العقل، فتصبح لديك القدرة على تعديله لأفضل وضع ممكن حتى لو كان سلبياً فتزيد السلبية، وعندما تعتاد على هذا السلوك وتفعله دون وعي منك يتحول من خانة السلوك إلى خانة العادة.

والعادة هي أخطر المؤثرات على حياتك على الإطلاق، لأن العادة لو كانت سلبية يكون من الصعوبة بمكان تغييرها إلا بمجهود وافر منك أنت وإيمان تام بضرورة تغييرها، لهذا لا تنجح الأفكار الإيجابية التي تبدأ بالرغبة في التجريب والمحاولة.

وليظهر الفارق بين السلوك والعادة دعنا نضرب مثلاً:

أي فرد مننا عندما يتعلم قيادة السيارة، ويبدأ يقودها بمفرده ماذا يحدث له؟

يكون لديه تركيز تام على حركات القيادة، وعندما يخطئ يكون لديه تركيز كامل لتعديل سلوكه ليقود السيارة بطريقة صحيحة.

وبعد فترة من الزمن تجد نفس الشخص يقود نفس السيارة دون وعي منه، فكثيراً ما نجد أشخاصاً يقولون: "استولى الأمر على فكري لدرجة أني قدت سيارتي لمسافة طويلة دون أن أدري كيف قدتها" ألا توافقني على صحة هذا المثل؟

والآن، بعد أن أدركنا خطورة التفكير تبق لنا أن نوضح

الفارق بين العقل الواعي والعقل الباطن:

العقل الواعي:

- **يعي ما يحدث الآن**: ويدركه فيقوم بدور المنفذ الذي من خلاله تدخل الأفكار للعقل الباطن.
- **يتعامل مع شيء واحد في وقت بعينه**: فلا يستطيع العقل الواعي التركيز على أكثر من شيء واحد في الوقت الواحد.
- **يفكر بطريقة متتابعة [1 ، 2 ، 3 الخ]**: فيرتب أولوياته بحسب رغباتك.

- **منطقي ومحلل**: وفيه تدور أمور حل المشكلات والتفكير الرياضي المتتابع.
- **متكلم**: هو ما يبرمج لسانك للتعبير عن أفكاره ومشاعره.
- **تركيزه محدود**: يستوعب [7 + أو- 2] معلومة في وقت بعينه.
- **يبرمج العقل الباطن**: هذا لأنه كما ذكرنا هو المنفذ الوحيد لبرمجة العقل الباطن ونافذته على العالم الخارجي.

العقل الباطن:

- **لا يعي الأشياء ويتعامل مع كل شيء في نفس الوقت**: هذا لأن إدراكه رائع وموسوعي، يمكنه استيعاب أي كمية من المعلومات في نفس الوقت.
- **يفكر بطريقة تلقائية ويربط معلومات جديدة بسهولة**: بل ويستنتج منها أفكار أخرى جديدة تصل إلى 50 ألف فكرة يومياً.
- **صامت**: فهو يعبر عن نفسه بتصرفات ومخاوفك أو شجاعتك، بحزنك أو بفرحك.... إلخ.
- **قدراته لا محدودة ويستطيع استيعاب 2 مليار معلومة في الثانية**: وقد يكون من الصعوبة تصديق هذه المعلومة رغم حقيقتها

والسبب هنا هو أن العقل الواعي لا يعي نفس النسبة وبالتالي أنت الآن تقرأ بعقلك الواعي فلا تستطيع إدراك درجة استيعاب العقل الباطن.

- **يقوم بتخزين جميع المعلومات**: نظراً لحكمة الله تعالى في جعل العقل الباطن يخزن كل المعلومات والخبرات التي تمر به من لحظة الميلاد حتى الوفاة، كل ما تحتاجه أن تقع في الموقف الذي يستفز العقل الباطن ويهيئ الجو المناسب لإخراج تلك المعلومات.
- **يتحكم في كل تحركات الجسم الداخلية والخارجية**: وذلك للتعبير عن الأفكار المختزنة بداخله، ولإشباع الانفعالات المرتبطة بهذه الأفكار.
- **لا يجيد التفريق بين الواقع والأوهام**: لأنه مادام العقل الواعي قد مرر الفكرة أو الشعور للعقل الباطن سيتعامل معها على أنها حقيقة واقعة، وهذا يبرر سلوك المرضى النفسيين ومرضى الهلاوس والسكارى حينما يتصرفون بغرابة مثل أن أحدهم يسير في طريق جاف ويتحاشى المياه، هو يرى المياه أمراً واقعاً لأن عقله الواعي مرر له هذه الفكرة على أنها حقيقة، وكذلك من لديه عجز أو قصور في إحدى الحواس.

وعلى الرغم من القدرات المحدودة للعقل الواعي فإنه هو الذي يقوم ببرمجة العقل اللاواعي الذي لا يعي الأشياء ولكنه يتصرف فقط عل حسب برمجته.

وعلى هذا فإن العقل الواعي هو الذي يحدد اتجاهات العقل الباطن من حيث الأفكار والاتجاه صوب السلبية أو الإيجابية.

فهو يقوم هنا بدور مقود السيارة، من حيث أنها صغيرة في الحجم مقارنةً بالسيارة ولكنها تتحكم في اتجاهات السيارة.

فلو حدث أن ردد شخص لنفسه أنه يخاف من مواجهة الجمهور وصاحبها انفعال الخوف فسيقوم العقل اللاواعي ببرمجة هذه الفكرة والإيمان بها ثم يخرج هذه البرمجة في الوقت المناسب لكي يمنع هذا الشخص من إلقاء المحاضرات، ويستمر على هذا المنوال إلى أن يقرر هذا الشخص أن يتخلص من خوفه ويعالج منه فيبدأ العقل الواعي في برمجة العقل اللاواعي ببرمجة جديدة تمكن الشخص من الوقوف بثبات في مواجهة الجمهور.

إذن فعليك أنت كراغب في النجاح أن تبدأ بتغيير البرمجة السلبية التي تسبب لك أحاسيس سلبية، وتلاحظ ما تقوله لنفسك قبل أن يبرمج ذلك في عقلك اللاواعي، وأيضاً عليك أن تلاحظ ما يقوله لك الآخرين من آراء قد تتسبب في برمجتك بطريقة سلبية.

هذا بالنسبة لديناميكية التفكير، ألا تجد معي عزيزي القارئ أنه أصبح من الأهمية بمكان أن نتدارك ما فاتنا من علوم العقل والتفكير، وأن نصحح مفاهيمنا البالية حول التفكير وما أصابنا منه من إحباط وهمٍ وضيق واكتئاب؟؟.

أريدك أن تسأل نفسك سؤالاً بسيطاً: ماذا سيحدث لك لو طبقت مفاهيم التفكير الإيجابي؟

هل هناك أضرار تعود عليك؟ بالقطع لا، حسناً، ماذا لو طبقت التفكير الإيجابي ووجدت أن حياتك لم تتغير كثيراً.

مبدأياً أعتقد أن هذا الأمر صعب الحدوث، ولكن لو افترضنا حدوثه، فهذا معناه أنك لم تطبق مبادئ التفكير الإيجابي بشكل سليم.

وحتى لو افترضنا خيالاً مطلقاً أنك طبقت مبادئ التفكير الإيجابي ولم تتغير حياتك للأفضل: هل خسرت شيئاً؟ بالقطع لا، على الأقل فزت بمعرفتك لقدراتك الباطنة الكامنة التي لا تعلم عنها شيئاً.

واليك في العناوين القادمة مقارنة بين ما سيحدث لك في حالة ما طبقت التفكير الإيجابي أو لم تطبقه:

لو لم اهتم بالتفكير الإيجابي وتركت نفسي للسلبية ماذا سيحدث لي؟

📖 **تقييمي الذاتي محبط**: هذا لأنك بعد استسلامك للسلبية ستعمد بين الحين والآخر للنظر إلى نفسك وتقيس نجاحك وتقيم عملك وحياتك، ستجد أنك قد حققت إنجازات عظيمة في مضامير الفشل، وحققت فشلاً كان من المستحيل تحقيقه لولا فضل السلبية.

📖 **صدأ يعلو إمكانياتك**: ففي كل فكرة سلبية جديدة تُختزن في عقلك الباطن، يتم كساء قدرة أخرى من قدراتك بالصدأ والنسيان، وهكذا بالتدريج حتى تصبح بلا قدرات ولا إمكانيات، اللهم إلا قدرتك على استعطاف الناس ولوم الأقدار.

📖 **احتقار الذات**: بسبب السلبية المنتشرة بين ربوع عقلك، تجد ذاتك لا تستحق الخير الذي تعيش فيه، فمثلاً لو ظهرت لك فرص جديدة في الحياة، تُصيب نفسك بالإحباط، وتحيط نفسك بأوهام المشكلات، وتكون كدون كيشوت الذي قاتل طواحين الهواء على أنهم مردة وشياطين، حتى تضيع الفرصة منك، وتجد العديدون من حولك ينجحون بالإيجابية لأنهم أجادوا استغلال أشباه وأنصاف الفرص، وليس فرصاً كاملة كالتي أهدرتها.

📖 **كل ما لا استطيعه لا يعنيني**: تغزوك السلبية أكثر فأكثر، وتفقد قدراتك رويداً رويداً وتصادفك فرص أنت مقتنع بعدم استحقاقك لها، ويتطور الأمر للامبالاة بتلك الفرص من الأصل، حيث تقنع ذاتك أن تلك الفرص لا تمثل لك أي أهمية، وتصبح حياتك كلها عبارة عن مجموعة من المهام غير الضرورية، التي حتى لو أجبرك أحدهم على إنجازها لفعلت وأنت في شدة المرارة.

📖 **معاناتك للهلاوس السلبية**: الإنسان الإيجابي يرى في كل يوم جديد فرصة جديدة للإنجاز، وفي كل مشكلة يصادفها فرصة جديدة لاكتساب الخبرات والتعلم، ولكن الإنسان السلبي يعاني من عدم اتخاذ قرارات إيجابية لأنه لا يفكر إلا في المشكلات التي ستنتج عن قراراته واختياراته، ولهذا فالإنسان السلبي لا يطبق الآية الكريمة التي تقول: {وَقُلِ اعْمَلُواْ فَسَيَرَى اللّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ} [التوبة: 105]

📖 **إلقاء أحكام مسبقة على العالم**: وفيها يقوم الشخص ذي الميول السلبية بالحكم مسبقاً على أي قضية أو رأي يُطلب منه، وهذه تعتبر قمة الهرم

السلبي، لأن هذا الشخص يرى في كل فرصة مشكلة جديدة، ويرفض المضي قُدماً في حياته لخوفه من المجهول والحكم على كل الأمور دون تجربتها، أو حتى قياس تجارب الآخرين لاستنتاج النتائج الصحيحة، ولكنه يحكم لأجل الحكم ولأجل عدم الخوض.

وخطورة الأحكام المسبقة أنها تجعل الفرد يرفض فكرةٍ ما دون حتى مناقشتها، وبهذا قد يتجه لظلم غيره لو كان آمراً أو ذا سلطة، وأيضاً قد يفوت على نفسه فرصة أو فرصاً قد يكون من العسير تكرارها.

🕮 **تحسب الشر والخبث في كل الأمور**: يطغى على الإنسان السلبي التفكير الذي يميل للحكم على كل الأمور بنظرية المؤامرة Conspiracy Theory ويرى في كل أمر أو مشكلة أو قرار شراً أو خبثاً من الغير أو تنافس غير شريف، وأن الآخرين يصبون جل تركيزهم على تدميره، واكتساح حياته وتخريبها، ويبدأ في الشعور بعدم الارتياح والقدرة على التواصل مع الآخرين، فيضطر للانعزال بالتدريج عن العالم الخارجي، كل هذا ينتج عن سوء ظنه بالناس ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيراً مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضاً أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتاً

فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ} [الحجرات : 12]

📖 **ترك الآخرين يحكمون عليك وتأثير حكمهم عليك**: من حيث المبدأ يجب على كل إنسان أن يستمع لآراء الآخرين فيه، ثم يقوم بفحص تلك الآراء والتقييمات، وإزالة التقييمات التي قيلت كنتيجة لثأر شخصي مثلاً، والإبقاء على الآراء المحايدة الواقعية حتى يستغلها الإنسان لتطوير ذاته، ولكن الإنسان الذي يميل للسلبية يترك الناس يحكمون عليه ويأخذ كل تلك التقييمات كأفكار سلبية جديدة يتم إدراجها داخل العقل الباطن، فيقوم العقل الباطن بالبحث عن الأسانيد والمدعمات والمؤيدات لتلك الفكرة السلبية الجديدة [تقييم الآخرين] وسيجد بالقطع مؤيدات من خبراته السابقة تثبت هذه الآراء، فيؤمن بها، ويتحول الأمر لسلوك يمارسه الشخص في حياته اليومية، فيمارس تلك العيوب الجديدة، وبعد فترة من الممارسة السلوكية يتحول السلوك إلى عادة، عند هذا الحد تزيد درجة سلبية الفرد بشكل كبير، وتزداد حالته تعقيداً.

📖 **النقد الدائم وعدم رؤية الأمور الإيجابية**: وهنا يعاني الفرد من عدم رغبة الآخرين في أن يعرف أي معلومات عنهم أو عن ظروفهم، لأنه بالتأكيد سوف يهاجمهم، هذا لأن الإنسان المائل للسلبية يرى أخطاء الأمور قبل

مميزاتها، ويرى المشكلات ولا يرى الحلول، فهـو ناقـد بـارع، ولكنـه ناقـد هدام لأنه لا يقدم الحلول، ولو قدمها فهو لا يقدم إلا حلول خيالية غالبـاً لا يمكن تحقيقها على أرض الواقع، مما يجعل الآخرون ينفرون منه دائماً، ولا يميلون أن يعلم عن أمورهم شيئاً.

🕮 **تصديق صعوبة الحياة**: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ} [البلد : 4] الإنسان ذي الميول السلبية لا يتأمل كثيراً في معاني هذه الآية، لأنه لو تأملها لعلم أن متعة الحياة الحقيقية هـي أن هنـاك تعبـاً وكـداً وفي النهايـة يأتي النجاح كمكافأة مـن الـرحمن جـل وعـلا فيـزول ألم التعب والكفـاح، ويتحول الأمر عنـد الإنـسان الإيجـابي إلى متعـة الكفـاح في حـد ذاتـه، أمـا الإنسان السلبي فهو يرى في كل أمر به بعض الجهد يصورها لعقله على أنها المعاناة المتجسدة وأنه يعاني من عقاب سيزيفي دائم لا ينتهي أبداً، وبالتالي يكون العلم الجاد بالنسبة له صنف من أصناف العذاب.

🕮 **السلبي لا يقارن نفسه إلا بمن هم دون منه**: وهـذه النقطـة تعتـبر بديهية تماماً، حيث أن الإنسان السلبي كسائر البشر يحب أن يشعر بالفخر ويبحث عن الرضا، فأين يجد الرضـا لـو قـارن نفسه بمـن هـو أنجـح منـه وأفضل؟ فقطعـاً يقـوم بمقارنـة نفـسه بمـن هـم دون منـه لكـي يـشعر بمـدى نجاحه، ولكن الإنسان الإيجابي دائماً ما يشعر بالرضا نابعاً مـن ذاتـه لأنـه

يقدر نفسه حق قدرها ويعلم أنه يتعب، ويقارن نفسه بمن هم أفضل وأنجح ويتخذ منهم نماذج لينمذج نفسه على مميزاتهم Modeling ، فالمقارنة التي يقوم بها الإنسان الإيجابي الغرض من وراءها هو التطوير والتحسين، وليس البحث عن شعور الرضا.

📖 **السلبي يعيش في كوكب الأمنيات**: في لحظة بعينها يوقن الإنسان السلبي إلى أي مدى دمر حياته بيده، ويثق حقاً أن من هم مثله لا مكان لهم على ظهر هذا الكوكب، فيطير في مركبته الفضائية الخاصة إلى كوكب آخر هو كوكب الأمنيات، فكلما تحدثه تجده يتحدث عن أهداف وأحلام ورغبات لم يفعل أدنى مجهود أو طاقة في تحقيقها، اللهم إلا طاقته اللغوية وإهلاك حباله الصوتية في التعبير عن تلك الأحلام، وتجده يقضي وقتاً طويلاً من الليل غارقاً في أحلام اليقظة حتى يشعر ببعض الرضا فيستطيع النوم العميق، وعلى العكس فالإنسان الإيجابي يضع أحلامه وتحتها من الخطط ما يتيح له التنفيذ.

وعلى جانب آخر ماذا ستستفيد لو لجأت للتفكير الإيجابي، بالقطع سوف تتجنب كل العيوب السابقة وتحصل على مضادها من الإيجابية، ولكن يزيد عليها الآتي:

- **الأفكار الإيجابية تمحو السلبية**: فهما ضدان لا يتقابلان، ولو بدأت الأفكار الإيجابية في الرجوع لقواعدها الطبيعية في عقلك، فسوف تفشل محاولات الأفكار والانفعالات السلبية من النيل منك.
- **ستصبح لديك القدرة على تحقيق أحلامك**: وذلك بمبدأ التدريج في الوصول لأهدافك، فالإنسان الإيجابي يستطيع أن يضع أهدافه ومن تحتها خطط للتنفيذ، ويستطيع كذلك أن يتدرج في تنفيذ تلك الأهداف رويداً رويداً حتى يستطيع في النهاية الوصول لمبتغاه النهائي.
- **الأفكار الإيجابية تسمح بالتعديل والتطوير**: حيث أن الإنسان الإيجابي بحكم تفكيره المتميز، يضع في حسبانه العوائق التي قد تصادف تحقيق طموحاته، ويخطط للبدائل التي تمكنه من الوصول لأهدافه أو حتى لأهداف أخرى بديلة ترضيه، وكذلك تمكنه أفكاره الإيجابية من الاستماع للنقد البناء بما يسمح له كل فترة بمراجعة أفكاره وغربلتها والتفريق بين الغث والسمين فيها، ويعمل على تحسينها وتطويرها طوال الوقت بما يتلائم مع أهدافه وأخلاقياته ومعتقداته، ليصل في النهاية إلى النموذج الأمثل في حياته، مما يكون له

أعظم الأثر في تحقيق التوازن والنجاح والسعادة في مختلف جوانب حياته.

📖 **الأفكار الإيجابية تعطيك النموذج الأمثل لحياتك**: إن من درس البرمجة اللغوية العصبية يعلم جيداً مبدأ النمذجة Modeling وهو ما يعني أن الإنسان الإيجابي يعطي لنفسه رسائل إيجابية شديدة التركيز والتحديد في أمر من الأمور، ثم يضع خططه لتفعيل وتحقيق تلك الرسالة، ويأخذ من حياته نموذجاً نجح من قبل ويستمر نجاحه في تنفيذ تلك الرسالة، ويعمد إلى تقليدها التقليد الحميد الهادف إلى الوصول لنفس الدرجة من التميز أو أكثر، ويستطيع كذلك الإنسان الإيجابي أن يصل بدرجة النمذجة إلى تطوير نموذج غير موجود في الواقع المحيط به ولكنه أفضل من كل من حوله في الواقع، ويعمد إلى تنفيذ هذا النموذج الخيالي ليصل إلى درجة تبهر كل من حوله وتحقق له كل طموحاته في الحياة.

📖 **الأفكار الإيجابية ترتبط بالمشاعر الجميلة وتحفزها**: إن الإنسان الإيجابي بحكم أنه يرى العالم من منظور متفتح وآمل، يرى كل ما حوله عبارة عن فرص للاستثمار الأفضل، فلا تقترب منه مشاعر الإحباط ولا القلق ولا التوتر إلا الحميد منها، ودائماً ما يشعر الإنسان

خلال رحلة الإيجابية بأنه حقق ما عليه، ويتولد لديه شعور بتقدير الذات وحب الذات دون أنانية ولا إفراط، فينتشر شعور الرضا بداخله، ويعلم أن النتائج على الله وأن السعي عليه هو، فيعمل ما عليه، وسواء كانت النتائج ترضيه أو لا، فهو يعلم علم اليقين أن هذه النتيجة من عند الله وهو مؤمن أن: {يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ} [آل عمران : 171] وأن: {إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ} [التوبة : 120] ويطبق المبدأ الإلهي الذي يقول: {وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ} [هود : 115] وأن: {إِنَّهُ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ} [يوسف : 90] فكل الآيات السابقة تدل على أن المحسنين لا يضيع الله عز وجل أجرهم أبداً، والمحسن هو من يتملكه شعور الرحمة والإحسان، وهي من مشارع الإيجابية، وهذا دليل لا يقبل الدحض على أن الإيجابية تقربك من الله عز وجل، وأنها الطريق الوحيد للنجاح وتحقيق النهضة بإذن الله تعالى.

واعتقد الآن أن الوقت قد حان لنتعلم سوياً طرق التفكير الإيجابي وكيفية استخدامه، وكذلك كيف تتمكن من إدراج الرسائل والأفكار والانفعالات الإيجابية لعقلك لتحل محل الأفكار والانفعالات السلبية دون تعب ولا ملل، ولكن حذار، فدورة التفكير الإيجابي ودورات التنمية البشرية عموماً ليست سحراً يغيرك بمجرد قراءة صفحات هذا الكتاب أو انتظامك لسماع محاضرات العلماء والمدربين المحترفين.

بل يجب أن تكون على مقدار من المسئولية تسمح لك بالتعاون والثقة في المعلومات القيمة التي تحصل عليها، وتمارس التدريبات الكافية التي تتكفل بتغيير حياتك للأفضل بإذن الله تعالى.



الوسيلة الثالثة

تعريف التفكير الإيجابي

وصفات وخصائص الإيجابيين

الوسيلة الثالثة

تعريف التفكير الإيجابي

وصفات وخصائص الإيجابيين

إذن، وبعد معرفتنا للفرق بين العقل الواعي والباطن، وجب الآن أن نعرف كيف نوجه رسائل إيجابية لعقلنا الباطن وتمريرها عبر العقل الواعي، ولا يتأتى هذا إلا عن طريق إتباع القواعد الآتية:

1. **تجنب استخدام أدوات النفي:**

لا تقل "**لن أفشل**" ولكن ردد دائماً "**سوف أنجح بإذن الله**" والسبب هنا هو أن العقل الباطن بما أنه لا يدرك المعاني اللفظية كما ذكرنا فهو لا يفهم النفي، وبالتالي يقوم بحذف أداة النفي وإدخال الفكرة للعقل الباطن.

وعليه إذا أردت حقاً التركيز على الإيجابية تجنب استخدام أدوات النفي تماماً مع عقلك، فلم لا تفكر في النجاح بدلاً من التفكير في عدم الفشل؟؟!!!.

2. **استخدم طريقة التنفيذ الآني الفوري:**

العقل الباطن لا يدرك الفارق بين المستقبل القريب والبعيد، بمعنى آخر لو أدرجت رسالة إيجابية للعقل الباطن عن تنفيذ شيء ما في المستقبل، فإن العقل الباطن سيتجاهل هذا الأمر لأنه يدرك بفضل استخدامك لصيغة المستقبل أن هذا الأمر لن يتحقق، لذا لا تتحدث بصيغة المستقبل بقدر الإمكان، ولكن استخدم دائماً فعل التنفيذ الفوري، أو ما يسمى لغوياً الزمن المضارع، فأسبغ على نفسك صفات آنية لما تتمناه في نفسك مستقبلاً.

فالشاب الذي يشكو من كونه عصبي ويفقد أعصابه بسهولة لأتفه الأسباب، لو مارس التفكير الإيجابي وقال لنفسه: "أنا شخص هادئ تماماً، وأستطيع ممارسة هذا الهدوء الآن مهما كانت الظروف" فاحتمال نجاحه في تنفيذ تلك الرسالة أعلى كثيراً ممن يقول: "سوف أكون هادئاً بإذن الله بعد ذلك".

3. **داوم على استخدام نفس الفكرة عدة مرات:**

لو راجعت صفحات الكتاب السابقة لوجدت أن الفكرة بصفة عامة يقوم عقلك الباطن بتسجيلها ثم البحث عن أسانيد ومؤيدات لها، فإن وجد تلك الأسانيد فسوف يقوم بتخزينها في الذاكرة المستديمة ويبدأ كذلك استخدامها على هيئة سلوك، والسلوك بعد برهة من الوقت يتحول لعادات، فلو مارست كل تلك الخطوات على أفكار إيجابية ستجد بعد فترة من الزمن أن تلك الفكرة الإيجابية أضحت عادة أصيلة فيك، وتتسبب دائماً في نجاحك وسعادتك، وبالتالي ستشبع رغبات راقية بداخلك، مما يحفزك ويشجعك للحصول على أفكار إيجابية أخرى لتشعر نفس الشعور الإيجابي، فتتحول تدريجياً للتفكير الإيجابي الكامل.

وأيضاً سوف تكتشف أن أفكارك السلبية القديمة تبدأ في التزايد والنمو عندما تغفل عنها، فالعادات القديمة لا تختفي ببساطة، ولكنها تحتاج على الأقل إلى 21 يوماً من التركيز والمواظبة على تغييرها حتى تنجح تماماً في نسيانها وإحلال أفكار إيجابية أخرى محلها، لذا اسع دائماً أن تستبدل تلك الأفكار ومواجهتها

فور ضبطك لنفسك متلبساً تمارس أفكاراً سلبية، وما يشجعك هنا أنك ستجني ثمار جهدك، لأن الأفكار الإيجابية ستظهر تلقائياً، والتفكير البناء سيصبح جزءاً من طبيعتك، فقط ركز على الفكرة الإيجابية الجديدة ورددها لنفسك كل يوم وواظب على استخدامها، ويجب أن تتم تلك العملية بمنتهى اليقين في صدق الرسالة الإيجابية وقدرتك على تحقيقها، وإلا بقيّ هذا التدريب مجرد تحريك للشفاه لا طائل من ورائه.

4. **إيجابية بداية ونهاية اليوم:**

إن الأفكار التي تنهي بها يومك هي نفس الأفكار التي تبدأ بها اليوم الجديد، فلم لا تبدأ من اليوم وحالاً قبل النوم أن تردد لنفسك رسائل وأفكار إيجابية تكون هي آخر ما تقوله لنفسك قبل النوم، حتى تستيقظ في اليوم التالي بنفس تلك الأفكار، ويفكر فيها عقلك الباطن ويدعمها أثناء نومك فتكون في اليوم التالي حقيقة واقعة؟؟!!

والدليل على هذا أن بعض الدراسات الطبية تؤكد على أن أي مرض يصيب البشر يكون فيه المرض أفضل نسبياً بعد الاستيقاظ مباشرة من النوم إلا مرض الاكتئاب !!!، لأن المكتئب ينام وآخر ما يردده هو أفكار سلبية شديدة القتامة والسواد، فتظل تلك الأفكار تتردد في عقله الباطن وتأتي بأثرها طوال فترة نومه لأن العقل الباطن لا يعرف النوم أو الاستيقاظ، بل يعمل بشكل مستمر دون توقف

طوال حياتك، فيستيقظ المريض في اليوم التالي وهو يعاني الأمرين سواء في حالته النفسية أو حالته الجسدية.

ولو أردت نجاحاً أكثر لاستثمار قوة التفكير الإيجابي ضف على ما سبق أنه عندما تستيقظ في صباح كل يوم، ابدأ يومك بإعادة إدراج الأفكار الإيجابية إلى عقلك، ليزيد مفعولها في عقلك الباطن، فتكون قد أنهيت يوم أمس برسائل إيجابية، وبدأت اليوم برسائل إيجابية أيضاً، فماذا تتوقع من هذا اليوم المشرق الجميل؟ أكيد منتهى الإيجابية.

وها هي بعض الأمثلة التي يمكنك أن تبدأ بها يومك في صباح كل يوم:

- أنا هادئ تماماً اليوم مع زملائي في العمل.
- اليوم هو يوم تحقيق بعض الإنجازات الهامة في العمل.
- التعامل معي سهل وبسيط، والكل يحب التعامل معي لابتسامتي الدائمة التي تعلو وجهي.

هذه فقط بعض أمثلة بسيطة، ابحث لنفسك عن رسائلك الإيجابية وطبقها على الفور، لا تتردد ولا تخجل، لن ينجح أبداً من يخجل من أحلامه.

وعندما تكون بحاجة إلى أفكار إيجابية قوية تدعمك في تحقيق أهداف محددة في غاية الأهمية بالنسبة لك، اكتب أفكارك الإيجابية بدقة واقرأها عدة مرات طوال اليوم، وعلقها على باب غرفتك مثلاً، أو فوق حافة سريرك لتراها

آخر شيء يومياً قبل النوم، وتراها في بداية كل يوم جديد، بعد قراءتها عدة مرات ستحفظها عن ظهر قلب، واظب على تكرارها لنفسك مرة حتى تترسخ في عقلك الباطن، ويجد لها الأسانيد ويبدأ في اعتبارها حقيقة واقعة، وتذكر ما قلناه في الوسيلة السابقة أن عقلك ينجح دائماً في تنفيذ معتقداتك لأن هذا هو التكريم الإلهي للعقل البشري.

كلمة تحذير: عندما تبدأ في تكرار أي من هذه الشعارات الإيجابية لنفسك، ربما تشعر بالاستخفاف والطفولة، فإذا قلت لنفسك "اليوم يوم نجاحي وإنجازاتي" ستسمع صوتاً يهمس لك "لا، إنه ليس كذلك إنها تمطر وأنا لا أرغب في الذهاب للعمل" هذه الأفكار السلبية الاعتراضية يمكن أن تظهر بكثرة في البداية. كأنها أغنية قديمة تدور في عقلك ولا تستطيع إيقافها وتحقر من أفكارك الجديدة "هل تظن أن من حولك هم مجموعة من الأطفال لتخدعهم بتلك الكلمات البراقة؟" لو كنت في بداية طريق الإيجابية ربما يهاجمك الإحباط وتشعر بعدم الرغبة في الاستمرار. لا يوجد من يريد أن يشعر بالسخافة حتى لو كان وحده، لكنك كشخص إيجابي التفكير، فبالطبع يجب أن تكون على علم كامل أنه لابد من بعض المثابرة والكفاح حتى تصل لمبتغاك، فاشحذ همتك ولا تستسلم لتلك الأوهام الكاذبة، واشرع فوراً في تنفيذ رسالتك الإيجابية.

5. **ضع لنفسك رسالة خاصة جداً من الناجحين من حولك:**

فكر جلياً في كل من حولك، وابحث عن الناجحين في نطاق حياتك حتى لو كانوا أشخاصاً من الخيال، وابدأ في التفكير كيف وصل كل منهم إلى النجاح، وإن كان منهم من تعرفه شخصياً إلجأ إليه ليساعدك على الوصول لنفس المستوى.

6. **كن على يقين تام بنجاح فكرتك:**

فمن يكون لديه شعور زائف بأنه ليس مقتنعاً بشكل كامل، أو يرغب في تجربة التفكير الإيجابي لن ينجح فيه أبداً، لأن من أهم قواعد التفكير الإيجابي هو أن تكون لديك الثقة الكاملة في صدق هذه الطريقة وأن إيمانك بها يعني مفعول رائع وعجيب بداخلك يتسبب في سعادتك ونجاحك، فمن يقول: "سأحاول أن أكون هادئا" يفشل في تحقيق هذا الهدوء، ومن يقول: "أنا إنسان هادئ" ينجح في تحقيق هذا الهدف.

وقد قال الله تعالى في محكم التنزيل: {إِنَّ هَذَا لَهُوَ حَقُّ الْيَقِينِ} [الواقعة : 95] فيه إشارة ودلالة واضحة على أن من يؤمن حقاً هو على هديّ الصواب.

لذا، لو أردت طاقة الإيجابية حقاً أن تغرق كيانك، وتمدك بطاقة لم تعهدها، ثق بنجاح استراتيجية الأفكار الإيجابية وتصرف على أنها يقين تام.

فالتسويف والتأجيل من أخطر الأمور التي تُفشل التفكير الإيجابي وتبطل مفعوله.

وهناك بعض الطرق التي قد تساعد في التغلب على التسويف:

أ) **كن حازماً في القرار**: و أياً كانت فكرتك الإيجابية كل ما عليك ببساطة هو أن تحدد الخطوة الأولى للتنفيذ وتشرع فيها فوراً دون تردد ولا شك. إن الأفكار الإيجابية غالباً ما لا تكون بدرجة السخرية الذى تبدو عليه وبمجرد أن تبدأ في تنفيذ الفكرة بخطوة واحدة بسيطة جداً سيصبح من الأسهل عليك أن تخلق في نفسك الدافع والإصرار الكافيين لتكمل الطريق حتى نهايته. وأخبر نفسك أنك عندما تنتهى من أداء مهمة غير سارة، فسوف تتحرر منها وبالتالى يمكنك مواصلة العمل للقيام بأشياء أفضل منها.

ب) **التخطيط الجيد للأفكار الإيجابية**: خذ هدنة من كل شيء لدقيقة فقط، وأعد ترتيب أولويات التنفيذ؛ فيتم التقسيم إلى مهام كبرى، وتحتها المهام الأصغر وهكذا. إن العمل على مجموعة من الأهداف البسيطة أكثر دافعية وتحفيزاً من محاولة التعامل مع مهمة كبرى دفعة واحدة.

ت) **التركيز على الأهداف والأفكار.**

ث) **التزم بمخططك الذي وضعته بنفسك:** {لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ}

[البقرة : 286] ضع في البداية مخططك بالطريقة التي تعلم أنك تستطيع الالتزام بها، ومادامت قد وضعت المخطط بهذه الطريقة، وجب عليك الالتزام بتنفيذه، ولكن، لا تضف إلى نفس الوقت المزيد من الارتباطات حتى لا تعاني من أعراض الضغوط.

ومن بين طرق تقوية التزامك الشخصي:

أن تضع خطة تفصيلية بكيفية الوصول إلى هدفك، ويمكنك فعل ذلك مع أية مهمة بغض النظر عن حجمها، ولكن الآن ابدأ فقط بالمهام الهامة حتى تعتاد على هذا التدريب الفعال.

اكتب نقطة البدء" ما هو وضعي الحالي" على ورقة أو في بداية كراسة بالنسبة للمهام الكبرى مثل قرار الزواج مثلاً – ثم اترك لنفسك مساحة خالية من عدة أسطر

اشرع بعدها في كتابة المكان الذى تريد الوصول اليه واكتب المدة التى تخطط لأن تستغرقها للوصول إليه.

هكذا تكون قد وصلت لبداية التخطيط الجيد، ثم عد إلى تلك العملية وقسمها الى عدة خطوات، فاجعل نقاط رئيسية مكونة من [1 – 2 – 3 ....إلخ] وتحت كل نقطة رئيسية نقاط تفصيلية للانتقال من النقطة " أ " – نقطة البدء – إلى النقطة " ب" – نقطة الوصول– وهذا لا يساعد فقط على وضع تصور لوصولك لهدفك بل يمكنك أيضاً من أن تحذف الخطوات التى قمت بتنفيذها بالفعل. وسوف يزداد حماسك مع تقدمك على ذلك الطريق وصولا لهدفك.

وعندما تكتب تلك الامور اكتب مع نفسك عقداً للوصول إلى هدفك بل يمكنك أيضاً أن تطلب من صديق مقرب أو شريك الحياة أن يكون شاهداً على مدى التقدم الذى تحرزه وهذا سيدعم نواياك الإيجابية في مواصلة مسيرة الالتزام بالنجاح. وقد يكون تعاقدك مع نفسك مجرد وثيقة بسيطة تقرر فيها وعدك لنفسك أو الخريطة المفصلة التى سترسمها لمساعدة نفسك إلى الوصول لأهدافك مع وضع مواعيد نهائية كنوع من التحفيز الإضافى وزيادة الحماس.

ثبت ذلك التعاقد الذى وقعته مع نفسك في مكان مرئى لك دائماً حتى تذكر نفسك بنواياك، وفى كل مرة تراه فيها ستجد لديك الرغبة في تحقيق هدفك والالتزام بتعاقدك.

ج) **ضع هامش للبدائل والاختيارات الأخرى**: فوضعك للبدائل يجعل التسويف أقل، لأنك تضع لنفسك دائماً مخرجاً جانبياً في حالة حدوث الطوارئ، كأن تبدأ فيما انتويته مبكراً، أو تكون قد قسمته جيداً بـأكثر من طريقة .. وهكذا.

7. **اجعل رسالتك على أغراض صغيرة**:

فكلما كانت رسالتك أكثر تحديداً كلما نجحت في تنفيذها، اسمح لي بسؤالك عن المباني الكبيرة الفخمة الرائعة مم تتكون وحدتها الأساسية؟ من حجارة صغيرة، هكذا حياتك هي عبارة عن بناء كبير، اسع لبناءه بصبر وحكمة طوبة صغيرة إلى جانب الأخرى، مثلما علمنا الحبيب صلوات الله وسلامه عليه: "المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص، يشد بعضه بعضاً".

واعلم أنك من المستحيل أن تبني مبنى بدءً بسطحه، بل يجب أولاً أن تحفر تحت الأرض لترمي الأساس اللازم، ثم تشرع في البناء بالتدريج حتى تصل للصورة الكاملة للمبنى الذي تريد بناءه وهو ..... أنت.

8. **اربط الأفكار الإيجابية بمشاعر تحبها**:

كما ذكرنا سلفاً، إن الأفكار هي انعكاس لدوافع قد تكون داخلية أو خارجية تحتاج لإشباعها، وهذه الدوافع تتسبب في ظهور انفعالات ومشارع مصاحبة لها، فركز في حياتك أن تكون أفكارك مرتبطة بمشاعر إيجابية في الحياة، فمثلاً كلما

استطعت تنفيذ فكرة إيجابية، تعمد أن تكافئ نفسك ولو مكافأة بسيطة، كنوع من التشجيع والدعم.

9. **ثق أن لديك الإمكانيات اللازمة للأفكار الإيجابية:**

اعلم أن بداخلك مارداً نائماً، والدليل على هذا أن بعض الدراسات أثبتت أن الإنسان العادي لا يستغل من قدراته التي خلقه الله بها أكثر من 5٪ فقط من إمكانياته وقدراته، وباقي تلك القدرات لا يستغلها الإنسان لأن أفكاره السلبية تطليها بالصدأ والنسيان، وعدم الثقة في وجودها أصلاً، لهذا لو آمنت أنك تملك القدرات الكافية لفعل أي شيء مهما كان حجمه فأنت بالفعل قادر على هذا، كل ما ينقصك هو الإيمان فعلاً بوجود تلك القدرات.

10- **ارفع من تقديرك لذاتك:**

كثيراً ممن فشلوا في تحقيق إنجازات واضحة في حياتهم أو ممن فشلوا في التخلص من السلبية كان السبب الرئيسي وراء هذا الفشل هو اقتناعهم بعدم أحقيتهم في هذا النجاح، فيقول الفرد في حق ذاته أنه مخطئ وأنه لا يستحق أي نجاح، ويشتد في احتقار ذاته، ويؤكد على هذا الأمر حتى إذا أتيحت له فرصة ما لا يستغلها لاقتناعه بعدم أحقيته، وتناسى أن الله قد حرم على الإنسان هذا

الأمر بقوله: { وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً } [الإسراء : 70] وكذلك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يحقرن أحدكم شأنه".

11- ضع مصفاة الأفكار على باب عقلك الواعي:

والمقصود هنا هو أنك مادمت تفتح عقلك لكل الأفكار حلوها ومرها، الإيجابي منها والسلبي، فأنت بهذا تعرض عقلك لخطر السلبية الداهم، فنحن كبشر نهتم أيما اهتمام بطعامنا لتأثيره على صحتنا، ذلك الطعام الذي لا يمكث بالجسد أكثر من ساعات محدودة، فما بالك بالأفكار التي تمكث في عقولنا منذ لحظة ولوجها حتى الممات؟ اعتقد أن الأمر يستحق وضع مصفاة لفرز تلك الأفكار واختيار الإيجابي منها فقط والسماح لها بالدخول والاستقرار في ردهات العقل الباطن، ومادام العقل الواعي هو بوابة دخول الأفكار للعقل الباطن، والعقل الباطن هو المسئول عن إنجاح تلك الأفكار والمعتقدات .... إذن لابد من التصفية الدقيقة لكل تلك الأفكار.

وبمنتهى البساطة لكي تحقق هذا الغرض، يجب عليك أن تنتبه بشدة لكل فكرة جديدة تخطر على بالك، وكل تصرف تعزم على الإتيان به، وتفكر

للحظات وتسأل نفسك سؤالاً محدداً: "هل هذا السلوك أو هذه الفكرة إيجابي أم سلبي؟" وبحسب الرد ترفض أو تقبل الفكرة وتقوم بتنقيحها وتعديلها بما يتلائم معك.

12- أنظر للحياة على أنها فرص لن تتكرر:

فالإنسان الإيجابي يجد في كل مشكلة مفتاحاً للحل، أو على أقل تقدير فرصة لتعلم خبرة جديدة، ويجد في كل تجربة مرت أمامه سواء مرت به شخصياً أو مرت بغيره دروساً مستفادة تنفعه لرسم مستقبل أكثر إشراقاً.

واعلم أن الله سبحانه وتعالى لا يغلق في وجهك باباً إلا ليفتح أبواباً جديدة، وتمعن في حكمة المولى عز وجل في غلق منفذ لك، وأنظر ماذا فتح لك في المقابل.

آمن تماماً أن الحياة صندوق مغلق ملئ بالكنوز، كنوز الفرص والخبرات المكتسبة، ومهما فتحنا فيه عن طريق تمسكنا بالعلم والتعلم الدائم لا نجد منه إلا القليل، تصديقاً لقوله جل في علاه: {وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِّن الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً} [الإسراء: 85]

لذا استغل كل موقف مهما بدا لك صغيراً في أن تسأل نفسك: "ماذا تعلمت من هذه التجربة أو من هذا الموقف؟" فكان الإمام الشافعي – وهو من أبرز أمثلة الإيجابيين – قول أنه في نهاية كل يوم يسأل نفسه ماذا تعلم جديداً في هذا

اليوم؟ فلو لم يجد لا ينام حتى يقرأ أو يحصل على أي خبرة أو معلومة جديدة حتى لو كانت بسيطة وطفيفة، المهم ألا يمر عليه يوم واحد دون أن يتعلم شيئاً جديداً في الحياة.

هل أنت معي أننا جميعاً كمواطنين في العالم العربي لو طبقنا هذه النصيحة لتغير حالنا فوراً؟ اعتقد أن الإجابة هي بالإيجاب حتماً.

13- اكتسب قيم الجمال والرضا عن الذات:

قال الله عز وجل في محكم التنزيل: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ} [التين : 4]

وعلى هذا فإنه من الحرمانية بمكان أن تكون أنت شخصياً غير راضٍ عن تكوينك أو قدراتك أو شكلك أو سلوكك، لو كان هناك إعوجاج تستطيع علاجه فهب على الفور لعلاجه، ولا تنتظر الغد، فالغد لن يتغير دون إذنك أنت، لأن الأفكار التي تقف عندها هي التي تحدد الغد بالنسبة لك، وتحدد أين ستكون غداً.

أما ما ليس له علاج كملامحك أو غيره من الأمور التي لا يمكن التحكم بها فارض عنها، وأنظر في قصص المعاقين والمصابين والمشوهين كيف أفادوا العالم بما فعلوه إرتكاناً للأمل فقط، ولإثبات ذواتهم، فكيف تكون أقل منهم؟؟ اعتقد أن الأمر يحتاج منك لوقفة مع الذات وأنظر خلالها للمرآة وتأمل فيما وهبك الله به

من نعم دون سائر المخلوقات، واشكر الله تعالى على تلك النعم التي لا تُعد ولا تُحصى، ونفض عن نفسك الكسل وقم للانتفاع بتلك المواهب الخارقة المكنونة بداخلك.

14- اجعل لنفسك رؤية واضحة للغد:

فالإنسان الإيجابي يعلم أين هو الآن في العالم، ولا يكتفي بهذا، بل يضع خططاً لنفسه أين يريد أن يكون غداً، حتى يسمح للمصفاة في عقله الواعي أن تمرر له من الأفكار ما يسمح له بتحقيق هذا الغد المأمول.

لذا اجلس مع نفسك الآن، وفكر أين تريد أن تكون غداً؟ وبعد غد؟ والعام القادم، وارسم لنفسك الخطط الملائمة، واكتب الأهداف ومن تحتها التفاصيل الصغيرة التي تساعدك على الوصول لتلك الأهداف.

والآن فقط، تعمل مصفاة عقلك لتنفيذ ما كتبته في الورقة، فيقوم عقلك الواعي بفرز كل فكرة جديدة ولا يسمح بمرور إلا الأفكار الإيجابية التي تساعدك على تنفيذ ما كتبته بالورقة، وداوم على قراءتها يومياً حتى تتحول لعادة بداخلك، وتتحول إلى أهداف وطموحات حقيقية لا يستطيع أن يقف أمامها أي حائل، بهذا تكتسب الإرادة اللازمة لتحقيق أهدافك، وتكتسب الصبر الذي يجعلك تتحمل المشاق بروح مرحة، ويجعلك تتلذذ بكل صعوبة تواجهك أثناء مشوارك الساعي للوصول للنجاح والسعادة والتقدم، وهكذا ..... تبني حياتك.



15- ركز على حل المشكلات لا المشكلات نفسها:

في أحد الأيام اتصل بي أحد الأصدقاء وقال لي أنه يعاني من مشكلة كبيرة تهدد مستقبله وحياته، وكان لا يزال طالباً بإحدى الكليات، فقابلته وشرح أن مشكلته تتلخص في أنه قد رسب هذا العام في الكلية وبالتالي لابد أن يقوم بإعادة السنة مرة أخرى.

فقلت له أنها حقاً مشكلة فماذا تجد الحل؟

رد بعصبية شديدة أن الحل يتلخص في أن الأساتذة الظالمين لابد أن يبتعدوا عن مجال الامتحانات والتصحيح، وأن المادة العلمية لا تفيده في حياته العملية، وأن المناهج تحتاج لتطوير.

فأخبرته أن الحل ليس عندي ولكنه عند مجلس الجامعة أو عند وزير التعليم العالي.

رد بسخرية وقال: "إذا كنت أنت كمدرب تنمية بشرية تقول هذا الكلام ماذا تركت لنا؟"

استطردت معه الحوار بهدوء لأوضح له أن المشكلة لن تُحل بهذه الطريقة، لأنه لا يفكر في الحل، ولكنه يفكر في الأعذار التي تبرر له أن رسوبه في الامتحان أتى لأسباب خارجة عن إرادته.

ودللت له على كلامي بعدة أسئلة مثل: "هل الأساتذة الظالمين — إن وجدوا أصلاً – يمتحنونك أنت فقط؟ أم كل طلاب الكلية؟ طبعاً كل الطلاب، هل تلك المناهج وضعت خصيصاً لك أم لكل الطلاب من نفس السنة؟ طبعاً كل الطلاب، ورغم هذا هناك طلاب نجحوا وتفوقوا أيضاً أليس كذلك؟ إذن ما الفارق هنا؟"

وأردفت قائلاً: "أن الفارق يكمن أنهم تأقلموا مع أرض الواقع وبذلوا من العرق والجهد والالتزام والإيجابية ما مكنهم من اجتياز تلك العوائق وتحقيق النجاح والتفوق الذي يبتغونه، ولكنك ظللت تناقش المشكلة نفسها دون الحل فلم تصل إليه.

هذا ما أود أن أوضحه لحضرتك الآن، عندما تمر بضائقة أو مشكلة أو حتى أزمة كبيرة، ركز أنك الآن في هذه اللحظة تحتاج حقاً للحل، وجند كل طاقاتك الفكرية للوصول لهذا الحل بأفضل طريقة ممكنة وأسرع وقتٍ ممكن.

وبعد هذا ارجع لأصل المشكلة حتى تعلم جذورها من أين أتت؟ ولماذا ظهرت على السطح؟ لتتعلم من تلك الخبرة الجديدة التي أرسلها الله تعالى لك.

ثم خطط للمستقبل، كيف تتجنب هذه الأزمة بعد ذلك؟ كيف يمكن أن تسير حياتك دون أن تمر بنفس المشكلة مرة أخرى؟

تلك هي طريقة الإنسان الإيجابي في مواجهة المشكلات، لا يأتي تأمله للمشكلة ودراسة الدروس المستفادة منها إلا بعد حلها فعلاً، فهنا يبرز أهمية

ترتيب الأولويات: هل ترغب كبداية أن تحل المشكلة أم تتعلم منها؟ بالقطع الحل أولاً، وفي المرتبة الثانية يأتي الدور لتعلم الدروس المستفادة منها.

16- الإيجابية المستمرة مع الزمن:

فالإنسان الإيجابي يدرك جيداً أن من خصائص التفكير أنه لا يعرف الزمن، فيمكن للعقل الباطن أن يفكر في الماضي أو الحاضر أو المستقبل، أو حتى يدمج الأزمنة الثلاث في فكرة واحدة.

ويلي هنا ذكر كيف يستغل الإنسان الإيجابي تلك الخاصية لتحقيق نجاحه في الحياة:

الماضي:

يتذكر الإنسان الإيجابي الخبرات التي مرت به في الماضي ليتعلم منها الخبرة ويستقي منها المعرفة، ويدرس أفكاره التي كانت تحتل ذهنه آنذاك، فأفكاري في الماضي — حتى لو كان هذا الماضي منذ دقيقة واحدة أو عشرون سنة — هي التي حددت مكاني الذي أنا فيه اليوم، ويجب أن أنقد نفسي وأعرف ما هي الأفكار التي ساعدتني على النجاح حتى احتفظ بها، وما هي الأفكار السلبية التي منعتني من المزيد من التفوق حتى ألقيها في مهملات العقل.

ولكن لابد أن تدرك أنه يجب أن تستدعي أحداث الماضي وأفكاره دون أن تستدعي المشاعر المصاحبة، فلا يصيبك اليأس أو الإحباط كما أصابك في الماضي، ولا التوتر ولا القلق ولا الاكتئاب.

بل أنظر لكل هذا على أنه ماضٍ قد مر وولى بعيداً، والغد لن يأتي إلا بكل ما هو خير، لهذا لابد أن تنظر للماضي بعقلٍ محايد دون قلبك.

الحاضر:

يقوم الإنسان الإيجابي بدراسة حاضره، فينظر أين هو الآن، وما هي أفكاره الآن.

لأن أفكارك اليوم هي التي تحدد أين أنت غداً، مثلما كانت أفكارك بالأمس هي السبب في وجودك هنا اليوم.

ويعمل الإنسان الإيجابي على تطوير وتعديل وتحسين أفكار اليوم التي بذهنه حتى يصنع لنفسه — بإذن الله — مستقبلاً أكثر نجاحاً وابتهاجاً.

المستقبل:

كان أستاذنا العظيم/ أنيس منصور يقول دائماً: "أنا أفكر في المستقبل لأنني سأقضي باقي حياتي هناك".

هذه الجملة العظيمة تدل على إيجابية تفكيره، لأنه يعلم علم اليقين أن هذا المستقبل لن يُبنى بالشكل الذي تريده ما لم تفكر فيه اليوم.

ففكر ماذا تريد أن تكون غداً، أين تريد أن تكون؟ كيف تصل لما تريده؟ واحلم فما الحلم بحرام، وضع خططاً لتنفيذ هذا الحلم، وحوله لفكرة، والفكرة حولها لسلوك تمارسه، والسلوك سيتحول لعادة، لتجد أن في الغد الحلم الذي كنت تحلم به أضحى واقعاً لا خيالاً.

17- **الإنسان الإيجابي يمارس الثقة بالنفس**:

لاحظ رجاءً عزيز القارئ أني قلت في هذا العنوان، ممارسة الثقة بالنفس وليس وجود الثقة.

فالثقة من وجهة نظري هي ليست مجرد تصميم المرء على الإتيان بفعل معين، وليست مجرد التصميم على مقدرة الفرد بالإتيان بالأفعال.

وإنما الثقة هنا كالرزق تنقسم لشقين:

السعي:

وفيها يفكر الإنسان فيما يريد، ثم يتوكل على الله تعالى، ثم يشرع في البدء في تنفيذ أفكاره.

وأثناء كل هذا يكون على يقين تام أن الله جل وعلا لن يضيعه مادام يسعى بالحق وبالخير والرضا والأمل، ويستلذ بالكفاح الذي سيوصله لتنفيذ أحلامه.

تحقيق النجاح بأمر من الله:

عملاً بالآية الكريمة التي تقول: {إِن يَنصُرْكُمُ اللَّهُ فَلاَ غَالِبَ لَكُمْ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنصُرُكُم مِّن بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} [آل عمران : 160]

فهنا يأمر الله تعالى المؤمنين أن يتوكلوا عليه وحده، وهذا التوكل يتم بالاستعداد والإيمان والسعي، وبعد هذا يُنزل الله حكمه، إما بالنصر أو الخذلان، وفي جميع الأحوال لن يضيع الله أجر المحسنين الذين توكلوا عليه، بل يخزن الله ثواب التوكل بالسعي، سواء في الدنيا بالفوز والنصر وتحقيق النجاح، أو بعد ذلك في مواقف أخرى، أو حتى في الدار الآخرة حيث تؤجر كل نفس عما فعلت.

فبهذا تكون ممارسة الثقة الحقة، ولكن كون الثقة مجرد تصميم أعمى بلا دليل على القدرة على الإتيان ببعض الأمور اعتقد أنها درباً من دروب الغرور أعاذنا الله وإياكم منه {يُنَادُونَهُمْ أَلَمْ نَكُن مَّعَكُمْ قَالُوا بَلَى وَلَكِنَّكُمْ فَتَنتُمْ أَنفُسَكُمْ وَتَرَبَّصْتُمْ وَارْتَبْتُمْ وَغَرَّتْكُمُ الْأَمَانِيُّ حَتَّى جَاء أَمْرُ اللَّهِ وَغَرَّكُم بِاللَّهِ الْغَرُورُ} [الحديد : 14] .

18- الإنسان الإيجابي يتقبل التغيير الضروري:

أريد أن أفرق هنا بين مصطلحين رئيسيين:

حالة عدم الاستقرار:

وهي حب الإنسان للتغير لأجل التغيير، مثل بعض اللاهثين وراء الموضة الحديثة، فيغيرون أنماط ملابسهم دون داعي، أو تغيير تليفوناتهم المحمولة دون حاجة حقيقية لهذا الأمر، اللهم إلا حب التغيير لأجل التغيير.

حالة تقبل التغيير الإيجابي:

وفيها يكون الإنسان الإيجابي على دراية بالوقت المناسب لإحداث التغيير، مثل الموظف الإيجابي الذي يعمد إلى تعلم برامج جديدة في الحاسب الآلي لإدراكه أن العمل بفاعلية وإيجابية يتطلب إتقانها.

بالنسبة للحالة الأولى أنصحك بتجنبها لأنها أولاً ليست من صفات أعضاء نادي الإيجابية.

ثانياً: هذا النوع من التغيير يسبب تكلفة مالية أو اجتماعية أو نفسية غير مستردة، هذا بالإضافة أن لهاثك وراء التغيير يقلل من قدرتك على العمل بإيجابية مطلقة.

أما بالنسبة للحالة الثانية فيجب عليك أن تدركها بحكمة، وتستشير أهل الثقة والخبرة في مجال التغيير الذي تبغاه، وأن تلجأ إليه عندما تدرك إيجابيته،

ولا تفوت على نفسك فرصة التغيير الملائم أبداً، لأنك لو فوّتّ الفرصة اليوم على نفسك، فالله وحده يعلم متى تتاح لك تلك الفرصة مرة أخرى.

ابدأ معي الآن في تطبيق بعض النصائح الهامة التي تساعدك على تقبل التغيير الإيجابي دون خوف ولا تردد:

1. **لا تتعجل في تنفيذ مخططاتك**: إذا كنت تخطط لوعدٍ هام أو للسفر إلى مكان أو لتأدية مهمة واجبة التنفيذ احرص على أن تترك لنفسك الوقت الكافي للاستعداد الملائم النفسي والذهني والجسدي، فلا تورط نفسك في اتفاقات يكون من الصعب عليك الوفاء أو الالتزام بها، فإنه ليس من الإيجابية بمكان أن تعطي الآخرين فكرة سلبية عن ذاتك، ألا تتفق معي في هذا؟

2. **الجأ لسياسة البدائل فوراً**: حتى لا تتورط في متاعب بسبب عدم التزام قد يحدث حتى دون ذنب شخصي منك عليك أن تحرص دائماً على أن يكون لديك خطة بديلة تحسباً لوقوع أي خطأ في المخطط الأساسي لأن ذلك لن يجعلك تفقد السيطرة على الأمور أو على أعصابك بالرغم من عدم عزمك مسبقاً على عدم الالتزام بهذا الأمر ولكن تظهر إيجابيتك الحقيقية في هذه الأمور لو اتضح لك وللآخرين أن لديك سياسة للبدائل، وهذه النقطة أيضاً لو برعت في استخدامها ستزيد ثقة

الآخرين بك لعلمهم أنك قادر على تصريف الأمور كما يجب، هذا غير إظهارك بمظهر المخطط الجيد وتصبح هذه المعلومة حقيقة لا خيالاً.

3. **غير من روتين حياتك**: إذا كان لديك نظاماً ثابتاً لا يتغير لحياتك حاول تجربة بضع تغيرات بسيطة، وعلى سبيل المثال لو كنت تؤدي نفس المهام في العمل بنفس الروتين القاسي الصارم اسع لتغييره، ولو كنت يومياً معتاد على سلوك نفس الطرقات اسلك طرقاً جديدة، امنح لنفسك فرصة لنزهة في غير الوقت المعتاد، تفيدك هذه التغييرات في تسجيل ملاحظات جديدة عن العالم الخارجي، وتلك الملاحظات تساعدك على الوصول بشكل أسرع للإيجابية.

4. **كُن على سجيتك**: افعل أشياء جديدة غير معتادة في حياتك، واجعل تلك الأشياء متميزة بأنها تطابق ما تشعر فعلاً برغبة حقيقة في فعلها، إن التلقائية طريقة شديدة الروعة للوصول إلى المرونة المطلوبة في حياتك لأنك "أنت نفسك لا تستطيع معرفة ما يمكنك أن ينبغي أن تتوقعه من نفسك وستجد أنك مضطر إلى معاناة نتائج عدم التخطيط الكافي، مارس الارتجال بكثرة وحاول تجربة أساليب مبتكرة لحل المشاكل النمطية، إن الأشياء المختلفة جيدة خاصة لو ساعدتك على زيادة مرونتك وقدرتك على التأقلم، إن توجهك يحدد ما تحصل عليه

في نهاية الأمر وعندما تطوير قدرتك على السيطرة على توجهك فإن تستطيع تصنيع سعادتك، لا يحدث شيء دون توجه وشعورك تجاه أي شيء تفعله يؤثر على طريقة أداءك له.

وإذا لم تكن تستطيع تطوير توجه إيجابي حالاً، فإن بوسعك ببساطة أن تتصنعه حتى تتقنع، استخدم قوة التفكير الإيجابي حتى تقنع نفسك بحماسك وسرعان ما ستبدأ فعلاً في الرضا عن أي شيء تحاول إنجازه إن الحياة ليست إلا ما تصنع منها وتوجهك هو حياتك لذا عليك التعامل معه تعاملاً جيداً." [1]

19- **وسع مدارك تصوراتك حتى تستطيع أن تحلم بحق:**

فكما وضح من استرسال الكلام السابق، أن الإنسان الإيجابي هو إنسان لديه القدرة على أن يحلم، ولديه القدرة على التخطيط لتنفيذ أحلامه.

لهذا كان من الضروري أن تشرع حالاً في أن تفتح آفاق عقلك وتنمي في ذاتك قدرات التصور والإبداع في التخطيط للمستقبل.

تعالى سوياً نتدرب تدريباً عملياً لتنمية قدراتنا على التصور:

هناك تدريبات عديدة ومختلفة للتصور، ولكن تظل الخطوة الأولى ثابتة فيها جميعاً، وهي أن تفتح ذهنك لاستقبال تصوراتك حتى تستطيع إدراجها بالكامل

---

(1) منقول عن كتاب استخدم قوة التفكير الإيجابي -- لمجموعة من الخبراء – دار مشارق.

في عقلك الباطن ليعمل على تنفيذها. وعملية الإعداد للتصور تكاد تكون متطابقة مع الإعداد للتأمل ويمكنك إضافة عناصر خاصة من عندك عندما تكتسب المزيد من الخبرة العملية.

1) **أوجد مكانا هادئا** : لا يقاطعك فيه أحد. وفي بداية التدريب ينبغي أن تكون بمفردك تجلس في مكان تحبه وتشعر فيه بالألفة والهدوء. وتأكد من أن البيئة المحيطة بك هادئة ولا يقاطعك فيها أحد ولا بأس من وجود ضوضاء بيضاء أثناء جلسة التصور إلا أن معظم أساليب التصور لا تقبل الاستماع للموسيقى أو الأصوات المسجلة.

2) **استرخ تماماً**: أريدك أن تسترخ تامٌ على مقعد وثير مريح لك، لمدة لا تقل عن 10 دقائق مرة على الأقل يومياً، الغرض هنا أن تصل بعقلك إلى مرحلة من الهدوء والسكينة التي تسمح لك باستخدام عقلك في التصور الواعي لمستقبلك والتخطيط الجيد له.

3) **ركز على عضلات جسدك لتسترخ**: فإذا كانت لديك القدرة على الاسترخاء وقتما تشاء، فهذا عظيم. أما إن كنت لا تستطيع الاسترخاء بالطلب فإن بوسعك الدخول في حالة من الاسترخاء التدريجي حتى تستخرج التوتر من عضلات جسمك. ابدأ بقدميك وركز على استخراج كل التوتر منهما ثم واصل ذلك مع كل أعضاء جسمك بحيث تقتصر

على عضو واحد في كل مرة. وربما تطّلب منك الأمر عدة محاولات لفعل ذلك لذا لا تقلق إن لم يحدث هذا من المرة الأولى. وقد يكون من الصعب الوصول لاسترخاء كامل وفي الكثير من الحالات سيظل هناك بعض التوتر والشد في العضلات. وستجد مع الوقت أنه كلما ازددت تدرباً على الاسترخاء قل التوتر والشد في جسمك، ولكن مع التركيز المستمر على إرخاء العضلات بشكل تدريجي ستصل بسهولة بعد ذلك لمرحلة الاسترخاء الكامل.

4) **صف ذهنك**: "وهناك عدة طرق لفعل ذلك، وينبغي أن تختار الطريقة الأنسب لك، ومن طرق تصفية الذهن أن تتخيل شيئاً واحداً جيداً أو محايداً مثل كرة بيضاء أو ورقة شجر وأن تركز تفكيرك بالكامل على ذلك الشيء المتخيّل حتى تتلاشى باقي الأفكار لديك. تصور أفكارك كما لو كانت جمهوراً في استاد كرة قدم وأن الشيء الذي تتخيله في مركز ذلك الاستاد، وتخيل أن كل فكرة لديك تهدأ تدريجياً لأن انتباهها ينصرف إلى الفكرة المتخيلة في مركز الاستاد حتى تسكن تماماً، وهناك طريقة أخرى لتصفية العقل تتمثل في [إرسال] أفكارك بعيداً وذلك بلفها في [فقاعة] عقلية وتركها تنصرف من وعيك."[2]

---

(2) المرجع السابق.

5) **مارس التنفس السليم**: بعد هذا التدريب الرائع اعمد إلى الاسترخاء مرة أخرى، ومارس تدريبات التنفس بهدوء، أغمض عينيك، وخذ شهيقاً من أنفك لمدة أربع مرات، ثم أخرجه من فمك على ثلاث مراحل، وهكذا لمدة دقيقتين فقط، وستلاحظ الهدوء الداخلي الذي غزا كيانك كله.

وهذه المقدمة على التصور يمكنك استخدامها أيضاً كتدريب على التأمل، إن قضاء بضع دقائق للاسترخاء أمر مفيد في كل الحالات ومن شأنه أن يمنحك القوة للنهوض بالمهام التي وضعتها لنفسك في الحياة، وعليك قبل أن تبدأ تلك الأنشطة الاستعدادية، عليك أن تختار نوعية التصور التي تنوي استخدامها وأن تساعد نفسك على الوعي بالعملية المتضمنة، وعندئذ ستستطيع الانتقال مباشرة من الإعداد للتصور إلى التصور نفسه." [3]

وابدأ بعد ذلك في تسجيل ما تتصوره، واستخرج منه أحلامك التي تتمنى تحقيقها، تلك الورقة البسيطة هي التي ستحدد لك أهدافك المرحلة القادمة من حياتك، اجعلها هي أفكارك الإيجابية التي تسعى لتحقيقها.

---

[3] المرجع السابق.

وأحب الآن أن أثير سؤالاً هاماً: "هل تطبيق التفكير الإيجابي ينطبق على أهدافي وطموحاتي العامة في الحياة أم يجب تطبيقها على كل حياتي اليومية بلا استثناء؟"

من المؤكد أن تطبيق التفكير الإيجابي في كل تفاصيل الحياة اليومية هو المبتغى النهائي لهذا الكتاب، لأنه بهذه الطريقة تضمن لذاتك تحقيق النجاح والسعادة والرضا في كل جوانب حياتك، وتستطيع التأقلم والتكيف مع كل متغيرات الحياة، بل تجيد كذلك توظيف تلك المتغيرات لتحقيق أحلامك في الحياة.

ولكن كما قلت سابقاً، مجرد قراءتك لهذا الكتاب أو حتى انتظامك في محاضرات ودورات متخصصة ليس بالأمر الكافي للوصول لهذه الدرجة من التطبيق، بل يجب عليك استثمار ذاتك للتدريب والتفكير في كل حرف ورد بهذا الكتاب المتواضع.

وأن تسعى بكل أمل وثقة – ثقة بالمعنى الذي أوردته منذ قليل– في تنفيذه.

ولكن دعني أفرض أمراً، ماذا لو قررت أنك لا تحتاج لهذه النصائح وأقنعت ذاتك وهماً بأن تطبيق الإيجابية في كل أمور الحياة اليومية ليس بالأمر الضروري:

📖 **تستأسد عليك الأفكار السلبية لتحتل حياتك**: فمن المعروف أن الأفكار لا تبقى على حالها، بل تمتزج داخل عقلك مع غيرها من الأفكار لتنتشر وتغزو باقي مناطق العقل والمنطق لتصبح تلك سمتك المميزة، فلو تركت السلبية على حالها لن تظل في نفس الحجم والتأثير، بل ستتحول لوحشٌ كاسر يأكل كل الأخضر واليابس في غابة عقلك المتشابكة الأفكار.

📖 **يتحول الفشل في نظرك إلى الأمر الطبيعي، ويصبح النجاح هو الاستثناء**: فأنت قد برمجت عقلك – بتركك للإيجابية – على تقبل الفشل، وتسعى بكل جهدك وطاقتك لتجهيز مبررات الفشل، وهذا ناتج عن تجاهلك للإيجابية وفتحك لباب السلبية على مصراعيه في صغائر أمور الحياة اليومية، وتذكر ما قلناه عن أن المباني الكبيرة تتكون من أحجار صغيرة، فلو كانت أحجارك الصغيرة – حياتك اليومية – مكونة من أفكار سلبية، فكيف تصل لبناء إيجابي؟؟!!.

📖 **"قل لقدراتك ولمستقبلك الباهر .. وداعاً**: فالسلبية كما تعلمنا تحكم على قدراتك الخارقة التي لا تعلم عنها شيئاً بالإعدام خنقاً ودفناً، وأنت تعلم أن أكثر من 90٪ من قدراتك لا تعلمْ أنها موجودة لديك، وأن

المخرج الوحيد لها هو تبني التفكير الإيجابي، ومادامت قدراتك قد دُفِنت تحت وطأة السلبية، فكيف بمستقبل؟؟؟ سأترك لك الإجابة." (4)

مقياس نجاحك في تطبيق الإيجابية:

هناك عدة نقاط عندما تجدها تحدث في حياتك بتلقائية وعفوية، فاعلم وقتها تسير في الطريق الصحيح:

1) يذهب عنك الأحاسيس السلبية الدائمة مثل شعورك بعدم الرغبة في العمل أو الإحباط الدائم الذي كان يصيبك من قبل وتشعر مع مرور الوقت أنه لا يوجد في الكون ما هو قادر على إثارة مشاعر سلبية لديك، وكأنه قد تكونت لديك حصانة خاصة ضد السلبية: وهذا ناتج عن أن التفكير الإيجابي يحتل كل كيانك فلا يوجد مكان لأي شعور سلبي لينمو فيه وينتشر في ردهات العقل الباطن، بل تقوم كرات الإيجابية البيضاء بمهاجمة فيروسات السلبية السوداء والقضاء عليها فور ظهورها.

2) عندما يخطئ أحدهم في حقك فأنت تلتمس له العذر الكامل، بل قد تبتسم في وجهه ببساطة وكأن شيئاً لم يحدث، فالإنسان الإيجابي هو إنسان راقٍ لا يقف في الطرقات ليتشاجر لأسباب تافهة لا تستحق حتى عناء النظر إليها، ولا يمكن أن يستفزه سائق سيارة أجرة يزعجه

(4) من إحدى محاضرات العالم الجليل د. عنتر سليمان – دورة إدارة العقل.

بصفيره المزعج، بل ينظر لكل الأمور من منظور الرقي والتحضر دون غرور ولا تعالٍ.

3) تجد نفسك تستطيع تقدير الأشياء التي تحدث رغماً عنك في حياتك، فأنت تدرك أن هناك 7٪ من أحداث حياتك تقريباً لا تملك حيالها أي تحكم، مثل ظروف الطقس، وحالات الوفاة والتقاعد الإجباري، وما إلى ذلك، بل تجد نفسك تنظر دائماً للجانب الإيجابي للأمور وتتعلم من خبراتك فيها، فعندما يتأخر زميلك في الحضور في الموعد المحدد لمقابلتك، لا تغضب ولكن تستغل هذا الوقت في ذكر الله مثلاً، أو التخطيط لبعض الأمور المتأخرة في العمل.

4) تصادفك المشكلات والأزمات فتجد نفسك – دون وعي منك – تركز بشدة على حلها، وبعد القيام بالحل الملائم ترجع للمشكلة مرة أخرى لتعرف وتسجل بذاكرتك دروسك التي استفدتها من تلك التجربة، وتواجه كل هذا بشعور رائع بالرضا والسرور.

5) مع مشرق شمس كل صباح تقف أمام المرآة ربع دقيقة وتبتسم لتستدعي طاقاتك لليوم الجديد، وتشكر الله الذي خلقك في أحسن صورة، ثم تتوكل على الله عند الخروج.

6) عندما تجد نفسك في مواجهة كل تحدي تأتي بكل ما تملك من قوة وإصرار لتفعل ما يتوجب عليك فعله، ولا تفكر في النتائج لأنك تعلم أن النتائج هي ملك لله وحده، فأنت تمارس الثقة، ويجب أن تفرح لأنك انضممت أخيراً لنادي الإيجابيين.

7) عندما تدهش من أنك تقوم بكل أعمالك على الوجه الأمثل، ومع ذلك تبق لك من الوقت ما يسمح لك بممارسة هواياتك، فأنت تتمتع بإيجابية فائقة تسمح لك بترتيب أوراق حياتك وإنجازها، وتوفر من الوقت ما يكفي لرعاية بيتك وحياتك، فهنيئاً لك بما حققت من نجاحات.

8) حينما يحتل الأمل كل كيانك وحياتك، وتفشل الأزمات والطوارئ في جعلك محبطاً، وترى في كل مشكلة فرصة جديدة للنجاح، فأنت في الطريق الصحيح.

9) حينما يصبح الابتسام عادة، والتفاؤل طبع، والكفاح طريق، والأمل رفيق، والهدف حلم، والحلم يتحول لواقع .... رجاء انشر قصتك بين الناس ليتعلموا منك الإيجابية والنجاح في الحياة.

إن التفكير الايجابي ساحر، ولكنه ساحراً لا يعمل إلا بإذنك أنت الشخصي، يمكنك تعطيله وقت تشاء، وذلك عندما تسمح للسلبية باحتلال كيانك والتسلل لعقلك لتغزو الإيجابية التي صنعتها لنفسك.

ولأجل هذا اعمل على تطوير الإيجابية في عقلك لتنتشر بين جنبات عقلك الباطن وليتحول الساحر من عاجز إلى ساحرٍ حقيقي يصنع لك المعجزات، فقط آمن به وتوكل على الله وغير من حياتك واستعد سعادتك المفقودة ونجاحك المنشود.

الوسيلة الرابعة

الطرق الفعالة للتحول من

الفكر السلبي للتفكير الإيجابي

الوسيلة الرابعة

الطرق الفعالة للتحول من

الفكر السلبي للتفكير

الإيجابي

- **كلما حاولت أكثر تجنب شيء ما، قلت قدرتك على ذلك:**

لا تحاول أن تتجنب أمراً من الأمور، كأن تقول لنفسك: "لن أفعل كذا" لأنه كما ذكرنا في الوسائل السابقة، سيقوم العقل الباطن بحذف أداة النفي وإكمال الرسالة، وعلى هذا لو قلت: "لن أفشل" سيحذف العقل الباطن كلمة "لن" وستكون الرسالة: "سأفشل".

لهذا تعمد إدراج الكلمات الإيجابية في رسالتك ، فقل: "أنا ناجح".

- **أفضل وقت للعمل على قرارات جديدة هو الآن:**

العقل الباطن لن يستطيع تنفيذ أية أوامر مستقبلية، ولن يقوم بتنفيذ سوى الرسائل التي تطلب منه تنفيذها الآن فقط.

إذن فإن الوسيلة المناسبة حقاً لتنفيذ الرسائل الإيجابية هي أن تحدد الرسالة بالآن، كأن تقول: "أنا إنسان ناجح بالفعل"، "من الآن أنا إنسان هادئ الأعصاب"، "أنا أتمتع بتركيز عالٍ". .... وهكذا.

- **الإرادة والخيال ... من يفوز في النهاية؟**

الإرادة هي عبارة عن أوامر من العقل الواعي بتنفيذ بعض الأمور أو المهام، وأوامر العقل الواعي يمكن ألا تحتوي على أية مشاعر أو انفعالات.

وعلى العكس فإن أوامر العقل الباطن ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمشاعر والانفعالات، والسبب في هذا يرجع إلى أن الأفكار هي انعكاس لرغبات في العقل

الباطن، ومادامت هناك رغبة فهناك دافع، ومادام الدافع موجود فهناك مشاعر تحتاج لإشباع.

والإرادة كما قلنا مصدرها العقل الواعي، وعلى العكس فإن الخيال أو الأحلام مصدرها العقل الباطن، إذن فالخيال مرتبط بمشاعر وانفعالات تحتاج لإشباع، وعلى العكس فإن الإرادة لا تحتاج لهذا الأمر.

وعليه فلو حدث صراع بين ما يوجد في عقلك الواعي من إرادة وبين ما ينطوي عليه عقلك الباطن من خيال وأحلام، فالمنتصر هو الحلم، لأن تحكم العقل الباطن أكبر، لارتباطه بإشباع المشاعر والرغبات.

لهذا، اسع دائماً أن تنبع إرادتك من أحلام تحلم بها، وأن ترتبط إرادتك بتنفيذ أي أمر

- **لا تستسلم**:

ألم تفكر يوماً ما الذي يجعلك مستمراً في الحياة؟

لماذا تستيقظ كل يوم من نومك؟

لو تنشط نفسك للذهاب للعمل؟

لماذا تتحمل أعباء الحياة المختلفة؟

لماذا تتحمل عصبية مديرك؟

عشرات علامات الاستفهام لا تحمل في إجابتها إلا كلمة واحدة [**الأمـــل**] أملك في غدٍ أفضل، في تحقيق نصر، أو إنجاز، أو حلم، أملك في أن تكون عنصراً فعالاً أدى دوراً مؤثراً في النهضة.

الأمل: تلك الكلمة التي تحمل في طياتها أسرار الرغبات والدوافع، والتي من دونها لن تجد سبباً واحداً لبقائك على يد الحياة.

- **إذا ما أكمل عقلك أسانيده للفكرة الجديدة، ستنتشر بعقلك فوراً:**

بعد قتلنا لهذه النقطة بحثاً، يجب عليك أن تحسن استغلالها، فقم بإدراج فكرة إيجابية بشكل سليم إلى عقلك، ودعها تمر ومرر لعقلك كل الأسانيد والمدعمات اللازمة لإثبات حقيقة تلك الفكرة.

عند هذا الحد ينتهي دورك، واطلب منك عزيزي القارئ أن تترك عقلك الباطن يعمل على الفكرة وتابع فقط تطورات أفكارك، ستجد نفسك بعد فترة وجيزة وقد تحول تفكيرك إلى اعتبار هذه الفكرة حقيقة واقعة ويتصرف على هذا الأساس.

وبهذا تستطيع أن تقنع نفسك بهدوء أعصابك بشكلٍ كامل، أو رغبتك الأكيدة في النجاح، أو ثقتك الكبيرة في قدرتك على مواجهة الجمهور.

- **تصرفاتك هي انعكاسات لمشاعر وانفعالات لخبرات أنت تعتقد أنك قد نسيتها:**

في البداية تكون الخبرة التي تمر بها، وترتبط هذه الخبرة بشعور معين، وبعد عدة سنوات أو أشهر بحسب قوة الخبرة، تنسى أحداث تلك الخبرة نفسها، ولكنك أبداً لا تنس الشعور المصاحب.

وتمر سنوات ثم تتعرض لموقف مشابه، فتجد أن نفس الشعور قد راودك مرة أخرى وأنت لا تدري السبب.

فمثلاً، تجد طفلاً يتعرض لتجربة خطر السقوط من مكان مرتفع جداً، ويصاحب تلك التجربة شعور بالخوف الشديد من هذا السقوط.

ثم تمر سنون عدة، ويتعرض نفس الشخص لرؤية الأرض من مكان مرتفع، فيتذكر نفس إحساس الخوف الشديد من السقوط برغم أنه هذه المرة لا يواجه أي خطر، فقد يكون ينظر إلى الأرض من نافذة بناية مرتفعة ولا يوجد أدنى احتمال لسقوطه، ولكن يراوده نفس الشعور الأول بالخوف من السقوط.

فتكون النتيجة إصابته بعقدة الخوف من المرتفعات.

- **لا تمل، واجعل رسائلك الإيجابية مكررة:**

بمنتهى البساطة، اجعل تكرارك للرسائل الإيجابية هو الوسيلة الأولى التي تمكنك من تحويل الأفكار إلى سلوكيات، وبالتالي السلوك يتحول لعادة، والعادة تصبح طبعاً من طباعك الثابتة التي تصبح جزءاً أصيلاً من شخصيتك، ولابد أن تكون رسالتك إيجابية حتى تتحول طباعك لطباع النجاح والناجحين.

- **الجأ للارتباط الشرطي بفاعلية:**

الارتباط الشرطي هو سلوك نابع من إحدى مدارس علم النفس المعاصر، ويقضي العمل بهذا السلوك أن يتم ربط سلوك الفرد بمنبهات محددة، وبحسب السلوك الذي يتأتى به الفرد يكون الارتباط محفزاً أو منفراً، وقامت عدة تجارب شهيرة مثل تجربة الطفل الذي يلعب مع فأر أبيض دون خوف، وكلما اقترب الطفل من الفأر يصدر الباحثون صوتاً مرعباً، فيخاف الطفل، ومع الوقت أصبح مجرد ظهور الفأر الأبيض دون مصاحبة الصوت له كافٍ لكي يخاف الطفل.

وأيضاً تجربة حقيقية كان أحد الآباء يجربها مع أولاده، وكثيرون منا يفعلون مثله في الواقع.

كان هذا الأب يرى سلوكاً غير مرغوب فيه من طفله الرضيع، فكان الطفل كلما أتى بهذا السلوك يصدر له أبيه صوتاً يعلم أنه يزعج طفله.

فكان الطفل ينفجر في البكاء، وبرغم تشكيك الأم لقدرة الأب على أن تكون تلك الطريقة ناجحة، إلا أنه بالفعل بعد عدة مرات نجح الأمر.

لهذا اجعل دائماً أفكارك الإيجابية مرتبطة ارتباطاً شرطياً بأشياء سعيدة في حياتك.

فمثلاً كلما فكرت في النجاح افتح تليفونك المحمول على نغمة حماسية تحبها، أو اقرأ آية قرآنية تبث فيك الأمل في رحمة الله تعالى.

أو حتى على أقل تقدير اسرح بخيالك للحظة وتصور ما قد يصاحبك من نجاح نتيجة لتلك الفكرة الإيجابية.

- **أرض الواقع أنت المقاول الوحيد الذي بناها:**

هل تعلم أن من حقائق الحياة أنه لا يوجد شيء اسمه واقع؟؟

شيء غريب أليس كذلك؟

حسناً، هيا بنا سوياً نثبت تلك النظرية،

هل لاحظت يوماً ما يتم داخل عيادة طبيب العيون؟

إنه يسألك ماذا ترى في اللوحة المواجهة؟

وأنت ترد بما تراه وكأنه واقع بالنسبة لك، ولكن هل ما تراه حقيقياً بالفعل؟

لا يمكن التكهن بهذا الأمر، فالحواس هي التي تمد العقل الواعي بما يحتاجه من معلومات، والحواس يمكن خداعها بسهولة، وكذلك يمكن أن يصيبها الإرهاق أو المرض لا قدر الله.

وعليه فلا تصدق أن الواقع هو شيء واحد عند كل الناس، بل هو شيء نسبي، فما تراه واقعاً قد اعتقده أنا خيالاً أو لا اعترف أصلاً بوجوده.

لهذا اجعل الواقع المحيط من حولك كله أمل ورغبة في النجاح، فلا تصاحب إلا الناجحين أو الساعين للنجاح.

وأنظر لكل الأمور من منظور الأمل، وأخرج من كل تجربة مصادر السعادة بها حتى ترى الكون جميلاً، واسأل نفسك عن كل خبرة تكتسبها أو موقف تشاهده أو قصة تسمعها عن آخر، اسأل هل بها جوانب إيجابية؟ ابحث بجد وجهد عن أي شيء إيجابي في الخبرة المكتسبة، وتمسك بتلك الإيجابية، فتتغير نظرتك لكل الحياة وتصبح دائماً في أفضل محطات الرضا وتقدير الذات.

- **قانون التفاعل**:

إن ما تفعله في حياتك إنما تفعله في مرآة تجمع لك ما تفعل لتقدم لك كوكباً من صنعك أنت، فعقلك الباطن يجند لك كل الأسانيد والمدعمات والمؤيدات للفكرة التي يزخر بها عقلك الباطن.

ويزين عقلك الباطن تلك الفكرة بإطار من الأحداث والمؤيدات المأخوذة من عالم الواقع.

ويتم تفاعل تلك المؤيدات مع الفكرة لإخراج أفكار جديدة من نفس النوع.

في إحدى المرات كنت أنا وبعض الزملاء بصدد إعداد بحث كبير وهام بالكلية خلال مرحلة دراستنا الجامعية.

وأثناء الانهماك في البحث بين ضلفات المراجع العلمية، إذ بصديقي يقول لي، أن أحد المراجع العظيمة بها خطأ إملائي مضحك، فقبل أن أرد عليه كنت قد رفضت تلك الفكرة، وقلت له لا يمكن [طبعاً كان هذا خطأ الحكم المسبق الذي تحدثت عنه] ولكنه لما أصر رفعت رأسي من مرجعي وقرأت ما يشير إليه فإذا حقاً بخطأ إملائي فادح في المرجع.

فتركنا ما كنا نفعله [هنا حدث تشتيت التركيز لوجود فكرة جديدة] وظللنا نقرأ في المرجع ذي الخطأ بحثاً عن أخطاء أخرى [هنا يحدث التدعيم والأسانيد للفكرة الجديدة].

ولكن نظراً لقانون التفاعل وهو مثلاً أنه مادمت مركزاً على البحث عن أخطاء فلا أجد فقط أخطاء إملائية، ولكنني وجدت خطأ في ترقيم الصفحات [أخطاء أيضاً ولكن من نوع جديد] وهكذا جعل العقل الباطن الكون يتفاعل ليظهر لي المدعمات والمؤيدات لما اعتقده من أفكار.

- **ما يصدر عن القلب يصل إلى القلوب حتماً:**

أتتذكرون الكلمات التي كنا نسمعها ونحن أطفالاً ثم بدأن في السخرية منها واعتبارها أكلشيهات محفوظة وفقط؟ والتي منها حب الناس ليحبك الناس وغيرها من عشرات الكلمات؟

هذه الجمل رغم اندثارها هي بالفعل مربط الفرس في الأحاسيس الإيجابية.

تعالى في البداية نوضح أن هناك هالة تحيط بكل إنسان، تلك الهالة لو فكرنا بالمنطق قليلاً لاقتنعنا جميعاً بوجودها، لأنه لو لم توجد فكيف يُحب الإنسان من النظرة الأولى؟

وكيف تشعر بأن هذا الشخص الذي تراه لأول مرة قد تصبحون أصدقاء العمر؟ أو العكس كيف لم تطيق هذا الشخص من النظرة الأولى؟

ما التفسير لو لم نعترف أن هناك هالة مغناطيسية تحيط بالإنسان؟ وأن هذه الهالة تتكون من تأثيرات المواد الكيميائية الناتجة عن الانفعالات التي دأب هذا الإنسان على الشعور بها والتعايش معها؟

بالتأكيد لا يوجد تفسيرات أخرى، لهذا مادامت الهالة تتكون من تأثيرات انفعالاتك بشكل غير مباشر، يجب أن تبني هذه الهالة بانفعالات المحبة والرضا والأمل، وحب الناس تحديداً.

إن الأمر من الأهمية بمكان لدرجة أن سرع الله عز وجل لم يترك هذا الأمر سدى، بل نزلت فيه آية كريمة من فوق سبع سماوات، لو طبقنا هذه الآية بحق لاختلفت حياتنا وعلاقاتنا بالآخرين اختلافاً كثيراً.

فقد قال أرحم الراحمين في محكم تنزيله: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيراً مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضاً أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتاً فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ} [الحجرات: 12]

تأمل في تلك الآية قليلاً، أليست تلك الأوامر إيجابية مطلقة؟

لقد أمرنا الله تعالى في هذه الآية أن نُحسن الظن بالناس، وهذا رداً على كلام بعض الذين لم يصلوا بعد لكوكب الإيجابية الذين يقولون أن هذا الزمن لا ينبغي فيه لأحد أن يُحسن الظن بغيره أو يأتمن أحداً على شيء.

لا مانع قطعاً من أن نأخذ من الحيطة والحذر مأخذ كافٍ للتأمين، ولكن لا يمكن أن ننعزل نفسياً عن العالم لأنهم كلهم جشعون أو خائنون أو كذا أو كذا.

وأمرنا كذلك الله في هذه الآية العظيمة ألا نتجسس على بعضنا البعض، فلا يسأل شخصاً آخر عن معلومات عن غيره لبغية المنافسة في العمل أو غير هذا، فهذا حرام كما يظهر من دلالات الآية الكريمة.

وفي النهاية كان تعظيم ذنب الغيبة، وتشبيه الغيبة بأن المؤمن يأكل لحم أخيه ميتاً، وياله من تشبيه، ويا لهذه الغيبة والنميمة من أسوأ الأثر في تدمير العلاقات بين البشر بعضهم البعض.

وختمت الآية الكريمة بأمر المؤمنين بأن يتقوا الله، وكأن الآية تشير بطرفٍ خفي إلى أن قمة الوصول للإيجابية هي تقوى الله، وكأني أفهم هذه الآية على محمل أن الإنسان السلبي لا يظلم نفسه يسيء الظن بالناس ولا يتجسس على غيره ولا يغتاب إخوانه، ثم يصل للقمة بتقواه لله رب العالمين.

- **إن لنفسك عليك حقاً**:

إن نفسك هي عبارة عن حديقة غناء تستمر طوال حياتك تزرع وتنمو بها الزروع، وكل ما عليك هو أن تحدد نوعية تلك الزروع، وأن تقص الحشائش الضارة.

قال الله تعالى: {*أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ*} [الغاشية : 17].

وذكر المولى في محكم التنزيل: {*أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا نَسُوقُ الْمَاءَ إِلَى الْأَرْضِ الْجُرُزِ فَنُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا تَأْكُلُ مِنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَأَنفُسُهُمْ أَفَلَا يُبْصِرُونَ*} [السجدة : 27].

كما قال الله جل وعلا: {وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ} [النمل : 88].

تأمل في تلك الآية العظيمة: {أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ} [فاطر : 27].

وكذا قال عز وجل: {أَفَلَمْ يَنظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَزَيَّنَّاهَا وَمَا لَهَا مِن فُرُوجٍ} [ق : 6]

اقض وقتاً في التأمل، مارس تلك العبادة التي نساها المسلمون.

خلال دراستي للبرمجة اللغوية العصبية NLP كنت أجد أن استدعاء طاقات التشي كون مثلاً أو الريكي أو غيرها من أنواع الطاقة تعتمد في المقام الأول على الاسترخاء والتأمل.

فكيف ينجح الآخرون في الوصول لتلك الحقائق ونحن المأمورون بتنفيذها نسيناها؟؟ لا حول ولا قوة إلا بالله.

والأهم من هذا أن تتأمل في نفسك أنت، تأمل في معجزة الله في خلقك أنت بالتحديد، ما الذي يجعلك مميزاً، أنت نسخة فريدة متميزة في هذا الكون، لم

يأت للدنيا شخصٌ مثلك من قبل، ولن يأتِ للدنيا شخصٌ مثلك من بعد، أنت النسخة الوحيدة لا يمكن نسخها ولا استنساخها.

وإليك الآن بعض التدريبات العملية للتأمل في ذاتك ومعرفة نفسك بشكل أفضل:

🕮 **اجلس مع نفسك**: انتق هواية تحبها بشدة أو سلوكاً تحب أن تفعله وحدد لنفسك موعداً لفعل هذا السلوك وكأنك ستفعله مع غيرك من الأصدقاء مثلاً، وركز على تهتم بهذا الموعد مثل مواعيد العمل الهامة أو مواعيد أصدقاءك المقربين، واحذر من تأجيل هذا الموعد مهما حدث، ويجب أن يكون هذا الموعد خارج منزلك وعندما تخرج للذهاب إلى ذلك الموعد لاحظ الأمور التي تشعرك بالراحة واستمتع بتجربة انفرادك بنفسك وتأملك في ذاتك تفعل ما تحب وتهواه، وعندما ينتهي اللقاء، قم بتقييم هذا الاجتماع الهام، فاسأل نفسك ماذا استفدت من جراء تلك الجلسة؟ وماذا كانت السلبيات؟ هل يا ترى تعرفت على ذاتي بالقدر الكافي الذي يمنحني الشعور بالرضا؟ يا ترى ماذا أتأمل في ذاتي المرة القادمة؟ وينبغي أن تواعد نفسك مرة واحدة على الأقل كل أسبوع لو استطعت أو كل شهر في حالة الانشغال، وقد يتم هذا الموعد بنزهة تطل على البحر أو التنزه في مكان خلاب لا يكلفك شيئاً.

📖 **حوار الذات**: حاول أن تقوم بتوجيه ذاتك للأفضل عن طريق الحوارات الذاتية الذكية، قم بتجهيز عدة أسئلة لا تقل عن عشرون سؤالاً واكتبها في ورقة حتى لا تنساها، ثم اعمد إلى جلسة خاصة مع ذاتك في مكتبك أو غرفتك أو أي مكان هادئ تحبه، قم بأداء صلاتك حتى تستكين روحك، ثم ابدأ في طرح السؤال الأول على نفسك، وتحرى منتهى الصدق والصراحة والوضوح في الإجابة، إن هذه الطريقة تجعلك ترى نفسك من منظور الآخرين ولكن بأبعاد أكثر صدقاً وواقعية، بعد الانتهاء من الإجابات قم بقراءة إجاباتك مرة أخرى، واستكشف جوانب روحك.

📖 **اعرف مهاراتك**: في حياتك اليومية تضطرك الظروف في العمل أو في المنزل أن تقوم ببعض الأمور التي تفعلها للمرة الأولى، في كل مرة تكتشف في ذاتك موهبة جديدة، أو قدرة معينة حتى لو بدت بسيطة، أو اكتشفت في ذاتك حباً لشيء ما لم تكن تعرف أنك تحبه من قبل، بادر بكتابة هذه الأشياء الجديدة في ورقة واحرص ألا تضيع، ثم ارجع لها في وقت فراغك، وأعد قراءتها، بعد مداومتك على هذا التدريب لعدة أيام يصيبك الذهول والدهشة من كم التوسع الذي يقوم به عقلك الباطن في جوانب حياتك المختلفة، ولو قمت بتصنيف تلك المهارات

والهوايات والأفعال إلى إيجابي وسلبي، ستعرف على الفور إلى أي جانب يميل عقلك الباطن.

التحليل الذاتي: من كل التدريبات السابقة اعمد على تحليل ذاتك تحليلاً موضوعياً، وأضف عليها أن تقوم بمتابعة مختلف الأخبار السياسية والاقتصادية والرياضية، وشارك في بعض المنتديات على الانترنت، وتفاعل مع كل خبر جديد وسجل في ورقة الشعور الذي انتابك بعد معرفتك لهذا الخبر، ستجد بعد فترة وجيزة من الزمن أنك تعلم تأثير كل خبر من الأخبار على شعورك وحالتك النفسية، فتستطيع بعد ذلك أن تعمد إلى قراءة ومتابعة الأخبار التي تجعلك أكثر إيجابية، لأنه أضحت لديك الخبرة الكافية لتحديد أي الأخبار يصيبك بشعور سلبي وأيها يصيبك بشعور إيجابي، هذه طريقة رائعة لو اهتممت بها حقاً لصارت حياتك حقلاً من الإيجابية المتعة.

- **لا تخجل من أفكارك ... فهكذا العظماء**:

هل فكرت يوماً ما الذي جعل توماس أديسون يخترع المصباح الكهربائي حتى بعد فشله في التجارب 9999 مرة؟ هل فكرت يوماً لماذا أصر المصريين على عبور قناة السويس برغم مناعة خط بارليف؟ هل فكرت يوماً ما الذي جعل

الحسن بن الهيثم يصب جام تجاربه حتى يصل لما وصل إليه من اكتشافات؟ وغيرهم الآلاف من العلماء والمناضلين والعظماء؟

كل هؤلاء استحوذت عليهم فكرة إيجابية، وواجههم العالم بالسخرية والاستهزاء ولكن درجة الإيجابية بداخلهم كانت تمنع تسرب الإحباط إلى نفوسهم، وتمدهم بما يحتاجونه من قوة وعزم وإصرار وصبر وجلد حتى وصلوا للتخليد التاريخي بين المثقفين والعلماء وحتى عامة الناس.

من فضلك، لا تستكثر على نفسك أن تكون أحد هؤلاء، لا تحكم بالإعدام على قدراتك، تحلى بالقيم والمثل العليا حتى تصل لمبتغاك من الدنيا، أعط لنفسك فرصة ولو لمرة واحدة فقط أن تذهب بأفكارك لعنان السماء، أو أن تسبر أغوار البشر، أو تذهب في رحلة استكشافية داخل نفس الإنسان، أو تقرر أن تكون أفضل محاسب في العالم، أو تحصل على جائزة نوبل في الفيزياء، أن تحقق جائزة بوليتزر في الصحافة، كل تلك الأمور وغيرها مئات الألوف بيدك أنت وحدك — بعد توفيق الله سبحانه وتعالى ومكافأته لك على ما تمتعت به من إيجابية — لذا قرر الآن وخذ القرار حالاً ولا تؤجله، قم حالاً بغلق الكتاب وضع إصبعك عند هذه الصفحة، وأغلق عينيك وارجع رأسك للخلف وفكر، ما هو حلمك الكبير؟ احلم به بشدة واستغرق في الإحساس بالشعور الجميل الذي

ستتذوقه فور وصولك لهذا الهدف الرائع، ثم افتح عينيك من جديد لتكمل قراءة طرق الوصول لهذا الحلم.

- **الجسد والعقل ... توأمة لا تنفصل:**

قبل قراءة تلك السطور ارجع من فضلك لما قلناه في الوسيلة الأولى عن طرق فرز هرمون الأدرينوكورتيكوتروبيك ACTH وما يفعله بجسدك، ثم ارجع هنا ثانية لتكمل القراءة، هل تريد حقاً التأثير الإيجابي لجسدك؟

هل تريد أن يتمتع جسدك بالصحة الجيدة كما يتمتع عقلك بالشعور والأفكار الإيجابية؟

إليك طريقة بسيطة، لقد ثبت علمياً أن الجسد والعقل تأثيرهما متبادل، ويؤثر كل منهما على الآخر.

فلو أصابك توتر تجد جسدك يعبر عنه بفاعلية، انظر للإنسان الغاضب في صورة ثابتة صامتة، ستعلم على الفور أنه غاضب لأن علامات جسده ووجهه يبدو عليها هذا الانفعال، ثم انظر لحالة لاعب كرة قدم عندما يحرز هدفاً غالياً لبلاده في كأس العالم ماذا يفعل، يقوم جسده على الفور بالتعبير عن الشعور بنشوة الفرح والفوز بحركات يعرفها الشباب جيداً.

والعكس أيضاً صحيح، فلو كنت في حالة ذهنية ليست على ما يرام تستطيع تغييرها ببساطة، ما رأيك لو أحسست بإحباط أو بوادر اكتئاب أن تعمد إلى ممارسة بعض الرياضية الخفيفة؟

إن الرياضة تسبب نشاط الدورة الدموية والاكتئاب يثبط الدورة الدموية، فلو نجحت في تنشيط الدورة الدموية لابد وأن يزول الاكتئاب.

هل تعلم أن الابتسامة يتحرك بسببها عدد هائل من عضلات الفك والوجه والرقبة؟ وهذا يناقش شعور الحزن الذي قد ينتابك فيتسبب في كسل تلك العضلات، وعليه لو أصابك بعض الحزن لأي سبب قم على الفور بالابتسام، ابتسامة الواثق المقترب من ربه، ابتسامة الآمل لا المجنون، وسجل الفارق وأرسل لي على البريد الالكتروني لتخبرني بماذا شعرت وما الفارق؟

- **كلمة لا استطيع تم حذفها من قاموسك:**

إن الإنسان الإيجابي لديه الإيمان الكافي لكي يعتقد أنه يستطيع أن يفعل أي شيء مادام قد قرر وآمن أنه بالفعل يستطيع.

وها هي قصة حقيقة تمس هذا الكتاب وإصداره تثبت هذه النظرية:

أحد الطلاب يزورني بشكل منتظم ويشكو من فشله الدراسي بشكل دائم، وأن قدراته محدودة ولا يعرف كيف يرى الغد وأنه لا يراه إلا غامضاً مظلماً ملئ بالأسف والندم والحسرة، فجعلته ينتظم في دورة التفكير الإيجابي بين مجموعة

أخرى من الزملاء، ثم تابعت تنفيذه لخطوات التحول للتفكير الإيجابي بشكل شخصي وتركيز.

وفي مرحلة محددة كنت اجعله ينفذ التدريب المذكور منذ قليل عن مواهبه وقدراته، فاكتشف في ذاته حباً وشغفاً شديداً بالتصاميم المرتبطة ببرامج الجرافيكس باستخدام الحاسب الآلي، فاستغللت هذه الموهبة لجعله أكثر إيجابية، وفي خلال شهر واحد تطور أداءه بشدة، وأضحى يستخدم برامج كان يعتقد أن أمامه سنوات طوال لكي يتقن استخدامها، والمفاجأة هنا أنه هو ذاته مصمم غلاف هذا الكتاب!!!.

هذا الشاب الواعد بفضل الله عز وجل أولاً، ثم ثانياً بفضل التدريبات المنتظمة للتحول للتفكير الإيجابي استطاع أ يحذف كلمة لا استطيع من قاموسه اللغوي الخاص، وأصبح يستخدمها فقط لكي يقول: "لا استطيع أن أعود مرة أخرى لزنزانة السلبية التي كنت محبوساً بداخلها".

وأنت أيضاً أمامك نفس الفرصة لكي تكون مثل هذا الشاب المتواضع ذو الأحلام الكبيرة، تستطيع أن تحذف كلمة لا استطيع، فقط واظب على التركيز في الأفكار الإيجابية بالشكل الذي ورد بهذا الكتاب وستجد في حياتك ما يسرك للأبد.

- **اليأس مرادف للموت:**

إن اليأس هو تعبير مكني عن الموت، ومادامت أنت لا تزال حياً فلا يجب أن تكون يائساً من أي شيء، وإلا فأنت ميتٌ حي ولا تساوي في الحياة شيئاً، فأنت إن لم تزد في الحياة شيئاً فأنت زائدٌ عليها.

إن اليأس يعني أن الشخص اليائس فقد الإيمان بأن الله قادرٌ على أن يفك كربه أو يمنع البلاء عنه، أو حتى يرزقه بما يحتاج، والدليل على هذا هو قول الله تعالى: {*يَا بَنِيَّ اذْهَبُواْ فَتَحَسَّسُواْ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلاَ تَيْأَسُواْ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ*} [يوسف : 87].

فلو تأملنا قليلاً في معاني الآية الكريمة لوجدنا أن سيدنا يعقوب يحث أبناؤه أن يجدوا في البحث عن سيدنا يوسف وبنيامين، وألا ييأسوا أبداً من العثور عليهما، وألا يفقدوا الأمل واليقين في ذات الله العليا – جل وعلا – ووصفت الآية الكريمة أن من ييأس من روح الله هم القوم الكافرون فقط – أعاذنا الله وإياكم من الكفر – وأنوه أنا أني لا أتهم من أصابه اليأس قد كفر فليس لي أدنى حقٌ في هذا، ولكني فقط أوضح كيف أن هذا الأمر خطير فلا تسمح له بالتسرب بعقلك أبداً، كلما هاجمتك معالم اليأس بادر إلى الصلاة والتقرب إلى الله والدعاء،

ثم فكر في إيجابية ما تمر به وحجم الخبرات التي سوف تكتسبها بعد تلك التجربة.

- **اطمئن .. الحاسة السابعة غير منتشرة:**

أقصد هنا أن الأفكار التي تتوالد بداخلك هي ملكك أنت فقط، لن يعرفها إلا من تود أن يعرفها، لهذا طبق الحديث النبوي الشريف الذي يقول: "واستعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان" صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

فالإنسان الإيجابي لا يدمر حياته بقضاء جل وقته في الحديث عن أفكاره ومعتقداته وأهدافه وأحلامه، بل يوفر على نفسه عناء سكب طاقاته في عقول الآخرين ويعمد إلى التنفيذ الفوري لما يجول بعقله من إيجابيات.

ولا تسمح لنفسك – كإنسان إيجابي – أن تطلع أحداً على ما يجول بأفكارك دون داعٍ، فلا مانع أن تخبر المقربين منك بأفكارك حتى تستمد منهم الحماس، ولا تمانع أن تخبر من يمكنه أن يساعدك بالخبرة والعلم أو حتى المال لتحقيق أحلامك.

ولكن احذر من أن تتحدث كثيراً لمن يثبطون الهمم، ويقعدون الواقف، ويوقفون الماشي، وينزلن الراكب، فهؤلاء قد يحولون حياتك لجحيم من السلبية الملتهبة التي قد تعصف بأحلامك.

لهذا يجب عليك بدءً من الآن وعلى الفور، أن تقوم بإخراج ورقة وقلم وتكتب في أسماء كل أصدقائك، ثم أعط لكل منهم درجة من 100، وتحسب تلك الدرجات على أساس الحماس الصادق والأمل والعزم الذي يستطيع هذا الصديق تقيمه لك، ثم أعد ترتيب أسمائهم بحسب الدرجات الأعلى درجة أولاً، ثم الأقل بعد ذلك.

أما بالنسبة لأصدقائك الذين يثبطون الهمم ويحذفون الأمل من داخلك ويسخرون من أفكارك .... ضعهم في قائمة منفصلة في ورقة أخرى، وأعط لكل منهم درجة من 100 تحسب على أساس الأكثر تثبيطاً لهمتك والأكثر سخرية ثم الذي يليه وهكذا، وبعد أن تنتهي أنظر لتلك الورقة نظرة وداع أخيرة، وقم بتقطيعها فوراً، فلا يناسبك كفرد إيجابي أن تعرض أفكارك على من يحذف الأمل من داخلك.

- **تقرب من أفضل أصدقائك ... أنت:**

اعلم عزيز القارئ أن الإنسان بقدر ما يجهل ذاته بقدر ما يعلمها، فأنت أدرى إنسان بما تحب، وما تكره، وما يستفز مشاعرك، وما يهدئ ثورتها، وبداخلك من الكنوز ما لا تعلم عنها شيئاً أنت نفسك.

فهل فكرت يوماً أن تتخذ من نفسك خليلاً لتطور به ذاتك؟ ليدعمك؟ ليحمسك؟ ليساعدك على النجاح؟

حاول وجرب ولن تخسر شيئاً، بل بالعكس ستشعر بالرضا والسرور أنك لا تستطيع تجاهل ذاتك، بأن لك من القيمة والقيم ما يكفي كل الأمة لمائة عام، أعط لنفسك الفرصة لكي تظهر أما ذاتك على حقيقتك الرائعة التي فطرك الله تعالى عليها.

ألم يقل الله تعالى في كتابه المعجز العزيز: {سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ} [فصلت : 53]؟؟

إن الله جل في علاه أمرنا بالتبصر في أنفسنا، ليظهر لنا الإعجاز القرآني في استخدام لفظ التبصر بدلاً من النظر لأن النظر هي رؤية العين، ولكن التبصر هي رؤية العين بالإضافة إلى التأمل العقلي.

وعلى هذا فإننا مأمورين بالتبصر في الآفاق [نعمة التأمل والتدبر في الكون] ومأمورين كذلك بالتأمل والتبصر في ذواتنا لنعلم ماذا خلق الله فينا من نعم وقدرات، ولولا أني لا أملك من المؤهلات الدينية ما يتيح لي في الفتوى لقلت أن هذا التبصر في الذات عبادة كاملة.

أفلم يحن الوقت أن تصادق نفسك قليلاً لتعلم من أنت؟

اعتقد أننا متفقون حول هذا الأمر، فقم من فورك وتأمل في نفسك وأدرس روحك من الداخل.

- **المظهر الخارجي يعكس ما بداخلك**:

جلست في أحد الأيام بصحبة رفقة من رفاق طلاب علم التنمية البشرية بأحد الميادين العامة وقررنا أن نحاول استنباط ما نستطيع عن المارة في الميدان.

أول المارة: شاب في مقتبل العمر، يرتدي بنطالاً من نوع الجينز فاخر النوع، ويسقط لأول رجله حتى تظن أنه سيقع على الأرض، ويرتدي [كاب] وشعره طويل، قال أولنا أنه غالباً لا يزال طالباً من أسرة مرفهة، وأن اهتماماته غالباً تقتصر على النادي أو عصبة الأصدقاء، وأنه بالتأكيد من الشباب المهتمين بملاحقة أحدث خطوط الموضة الغربية.

ثاني المارة: رجل يرتدي قميصاً غير مهندم، مفتوح الأزرار ومشمر الأكمام، يتهدل كرشه ويتصبب عرقاً ويحمل بعض الأكياس التي تحوي طعاماً من نوعٍ ما، فقال أحدنا أنه موظف بإحدى الهيئات وأن دخله أقل من المتوسط، وأنه بصدد التوجه لمنزله.

ثالث المارة: سيدة مسنة ترتدي عباءة سوداء تصلح للخروج السريع من المنزل، تحمل أيضاً أكياس خضر وفاكهة، ووقفت على جانب الطريق تراجع ما تبقى معها من نقود، فعلق أحدنا أنها ربة منزل تتدبر أمرها لشراء حاجيات المنزل من الطعام.

رابع المارة: مر بجوارنا شاب في منتصف العشرينات من العمر، يرتدي قميصاً نظيفاً تم كيه بعناية، وإن كنا لم نستطع تمييز نوعه أفاخر أم متواضع، وبنطالاً بنفس المواصفات، شعره مصفف بشكل يتلائم مع ملامح وجهه، يمسك في يده بحقيبة صغير للأوراق، لا يبدو عليه التشتت أو التشاؤم أو التفاؤل، ولا يوجد ما يدل على مستواه المالي.

احترنا جميعاً في هذا الشاب فقررنا أن نرى الجانب الإيجابي:

- أولاً هو شاب لا يعاني أو لا يسمح لنفسه من المعاناة من الضغوط، بمعنى أنه يجيد فن الاتزان في الحياة.
- هو وإن كان من طبقة متواضعة مالياً فهو يجيد حسن عرض ذاته أمام الناس، وإن كان من طبقة مرتفعة، فهو إنسان متواضع يسعدك التعامل معه.
- هو غالباً شاب يعمل بجهة جيدة أو يسعى لهذا، بدليل وجود حقيبة أوراق يبدو عليها التنظيم.

هذا هو ما أريد حديثك عنه، مظهرك الخارجي هو انعكاس تام لما يدور بداخلك، فاحرص دائماً على أن تجعل من مظهرك الهندام الكاف، وهذا لا يتطلب منك تكاليف مالية إضافية إطلاقاً، بل يتطلب منك تنظيم دولابك، وضبط شعرك بما يتناسب مع ملامحك.

أنت بهذه الوصية البسيطة تستطيع أن تعطي انطباعاً متميزاً لكل من يصادفك أو يتعامل معك للوهلة الأولى، فليس الناجح والإيجابي بمشتت المظهر أو غير المهندم.

- **ليس دائماً الحل أمام عينيك ... بل قد يكون هناك:**

يراودني الآن سلسلة من أسئلة الطلاب لي، وأهم سؤال يتبادر إلى ذهني هو يوم أن سألني أحد الطلاب عن التفكير الإيجابي وقال: "هل تريد أن تقنعني أن الإنسان الإيجابي يجد حلولاً لكل مشكلاته دون معاناة؟

وكان ردي دائماً هو ما سأقوله حالاً، من قال أن الإنسان الإيجابي لا تصادفه مشكلات الحياة؟ بل على العكس لربما اصطفاه الله ليختبره اختباراً شديداً، ولله في هذا حكمة، ولكن الإنسان الإيجابي يفعل شيئين لا يفعلهما غيره:

1- يوقن تمام اليقين والثقة بقدرة الله عز وجل على مساعدته، ولهذا يبذل مجهوداً مضاعفاً حتى يرضى الله عنه ويكافئه بالحل.

2- يرجع دائماً إلى عقله الذي لا يتوقف عن التفكير ويظل يبحث في حل للمشكلة، ويشعر خلال هذه المرحلة بلذة الكفاح مع الحياة، فلا يشعر أن الحياة كلها معاناة وتعب وإرهاق، بل يرى في هذا الجهد كفاح لذيذ ويعرف أنه لن ينول مراده دون أن يتعب لنيله، فتكون كل نقطة عرق

جوهرة على جبين الإيجابي، وطلقة رصاص في رأس السلبي، ويصدق قول الله تعالى في حديثه القدسي: "يا بن آدم، خلقت لك الدنيا وعليها خمس: أنها فانية، *لا راحة فيها*، لا حيلة في الرزق، ولا شفاعة في الموت، ولا سلامة من ألسنة الناس".

- **هل انتهى زمن المعجزات؟**

كرد واضح على هذا السؤال فالإجابة نعم، انتهى زمن معجزات الأنبياء، والمعجزات التي تتم دون تدخل بشري ولكنها تتم على البشر، مثل سيدنا عيسى بن مريم ومعجزته الطب وإحياء الموتى، وعصا سيدنا موسى، والقرآن الكريم معجزة الزمان الخالدة، ولكن ما نعتقد أنه معجزة ولم ولن تنتهي، هي الطاقة والقدرات البشرية اللامحدودة.

وكمبدأ عام في الفلسفة، لا يمكن إدراج القدرات البشرية في بند المعجزات، لأن الله خلقنا بها منذ بدء الخليقة وحتى يرث الله الأرض ومن وما عليها.

ولكن اسمح لي عزيزي القارئ أن استخدمها هنا للتوضيح ليس إلا.

فالمعجزة البشرية مستمرة باستمرارك على قيد الحياة، ولن تنتهي إلا بوفاة المرء، وعليه فلم لا تبحث في قدراتك اللامحدودة؟ امنح لنفسك تأشيرة السفر لهذا العالم الجديد السابح فوق بحر من القدرات والإمكانيات.

- **الإنسان الإيجابي يتوقع الخير دائماً:**

فالإنسان الإيجابي في شتى مناحي الحياة لا يرى ولا يتوقع إلا الخير المهدي له من الله عز وجل، والدليل أن الله قد بلغنا أنه عند حسن ظن العبد به.

والشاهد هنا أنه كلما زاد حسن ظنك بالله، كلما قابلتك في حياتك المواقف والخبرات التي تثبت هذا الأمر.

فإذا كان الله في علياءه قد توعد ابن آدم بالخير إن توقعه، فكيف تظل أنت على إصرارك أن غداً مظلم وأن المستقبل مدلهم الخطوب؟؟!!.

أظن أن الوقت قد حان لتنفض عن ذاتك التشاؤم، وأن ترى في كل إشراقة شمس أمل جديد في يوم سعيد.

- **قد قدر الله من قبلك أن الخير قادم:**

استأذنك عزيزي القارئ أن تتمعن معي في تلك الآية الكريمة: {مَنْ عَمِلَ صَالِحاً فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاء فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ} [فصلت : 46].

هنا نجد الفعل ورد الفعل، الزرع والحصاد، فإن كنت تعمل عملاً صالحاً فهو لك أنت وحدك، وإن أسأت فأيضاً عليك، لأن الله تعالى لن يظلمك أبداً،

فاعلم أن ما المقدمات تؤدي للنتائج، فإن الله تعالى قد قدر للخير أن يحدث، وكل ما تبقى عليك أن تسعى بحق لتحصل عليه.

والسؤال هنا كيف تسعى؟ كل ما عليك فعله هو أن تطبق مبادئ التفكير الإيجابي، فابدأ بالظن الحسن، وثق أن الله ترك لك الخير ليحدث، وكل ما عليك هو أن تقوم بدورك لتحصل عليه، فاسع بقلب منشرح بالإيمان وحسن الظن بالله، وتيقن بالخير لتجده، وقم بأداء واجباتك لتصل إلى ما تريد.

- **الإنسان الإيجابي هو فرد محب للمجتمع وللناس:**

يذكر العلماء في علم النفس أن دوافع المرء تنقسم إلى ثلاث طبقات كبرى:

1- الدوافع الفسيولوجية:

وتتضمن التنفس والهواء والماء والأكل والرغبات الجنسية.

2- الدوافع النفسية:

وتتضمن حب الذات، والدوافع المتعلقة بالأمان، والسلامة والحاجة للحماية من الأذى أو الخطر.

3- الدوافع الاجتماعية:

وتتضمن حب أن تنتمي إلى جماعة معينة، وأن تكون محبوباً، أو تنال احترام الآخرين،

4- دوافع المركز الاجتماعي:

وتتضمن الحاجة إلى احترام الذات، واعتراف الآخرين بمكانة الفرد. وأخيراً الحاجة إلى تحقيق الذات، أو بمعنى آخر اكتشاف مواطن القوة في داخل الفرد، وإمكانية الإفادة منها في شتى المجالات.

وعلى هذا فكلما زادت سيطرة طبقة متقدمة [كالثالثة والرابعة] على الفرد، كلما زاد رقيه الاجتماعي، وكلما زاد تحكم الطبقات الدنيا [كالدوافع 1 و2] كلما قل مستواه الاجتماعي.

فالفرد المنبوذ اجتماعياً والمجرمين تسيطر عليهم دوافعهم الدنيا [الفسيولوجية والنفسية].

وطبقات المثقفين والإيجابيين تسيطر عليهم الدوافع الاجتماعية والمركز الاجتماعي.

لهذا لو فرضنا أنك كإنسان إيجابي تميل للانطوائية وعدم الاجتماعية، فلا بأس، لأن الإيجابية تعلمك كيف تتقبل الآخرين كما هم، وتتقبل وجودهم، وتتقبل أن تكون لهم وجهات نظرهم الخاصة، وتسعى لأن تتعلم منهم ما يروي ظمأك من خبرات وتجارب.

- **ألا تتذكر هذا؟**

كم مرة في حياتك طُلِب منك أن تفعل أمراً ما، فكان ردك أنك كنت تجيد مثل هذه الأمور من قبل، أما الآن فلا تستطيع؟

مادمت قد قمت به من قبل فلم لا تعاود الكرة مرةً أخرى.

فالإنسان الإيجابي على قناعة تامة أنه لو استطاع أن يفعل شيئاً ما مرة فهو قادر على تكراره أي عدد من المرات.

وهذه النظرية تدعم وجهات النظر الإيجابيين في تطوير قدراتهم وإظهار ما خفي منها.

فهب من الآن وابحث في حياتك عما تركت عمله من أفعال وسلوكيات إيجابية، وانفض عن نفسك غبار الكسل.

فعد مرة أخرى للترجمة التي توقفت عنها، وأكمل اللوحة التي لم تكتمل لأنك قلت أنك فقدت قدرتك على الرسم، ومارس رياضتك المفضلة ولا تضع السن أو المركز أو الانشغالات كعوائق أمامك.

الفرصة أمامك الآن فاغتنمها، وإلا قد تعود لعالم السلبيين اللذين بالندم والفرص التي ذهبت وولت.

- **مع الإيجابية ... كل البيض في سلة واحدة:**

عندما تتخذ قراراً بالإتيان بفعل إيجابي، وأن تسع بحق لتنفيذ حلمك أو هدفك في الحياة، وتذكر عشرات العظماء الذين آمنوا بالفكرة وبالحلم، فوضعوا فيه كل طاقاتهم وإمكانياتهم، فكانت النتيجة وصولهم لأعلى المراتب وتخليدهم في كتب التاريخ وفي ذاكرة الأجيال.

أبحث عما قد تخسره، صدقني لن تخسر شيئاً.

- **اقذف الكرة ... وأعلم أنها ستعود إليك بنفس القوة:**

هل جربت مرة أن تلعب لعبة الاسكواش؟

جرب مرة أن تقف على بعد عدة أمتار من أقرب حائط، وقم بقذف الكرة للحائط برقة مرة، ستجدها عادت إليك واهنة رقيقة، عاود القذف ولكن بقوة، ستجدها تعود إليك بنفس القوة.

هل تتذكر أحد قوانين نيوتن في الفيزياء الذي يقول: لكل فعل رد فعل مساوٍ له في المقدار، ومضاد له في الاتجاه؟

هذا هو القانون الذي يعبر بشدة عما أريد الحديث عنه، فكل ما تفعله في الآخرين يعود إليك مرة أخرى على هيئة انطباعات تؤخذ عنك أو عليك، وردود أفعال من الغير قد تؤثر في مسيرتك.

هناك مثلٌ عربي قديم يقول: "كل إناء ينضح بما فيه".

فإذا كان ما بك خير فسوف يخرج للآخرين هذا الخير ويعود إليك على هيئة تقييمهم لك، وحديثهم الإيجابي عنك، وارتباطهم بك، وثقتهم فيك وما إلى ذلك من مشاعر الإيجابية.

وإذا كان العكس — لا قدر الله — فماذا تتوقع من الآخرين إلا أن يردوا الكرة في ملعبك ويضطهدوك؟؟

ولهذا لابد أن تمارس ما سبق ذكره من تدريبات البحث عن الخير بداخلك حتى تستطيع إخراجها للناس، وتذكر أن الله تعالى في عون العبد مادام العبد في عون أخيه.

أرم للناس الكرة التي تحب أن يردوها لك.

كلنا نعلم أن من عادات الجنائز في المسيحية أن يقف أصدقاء وأقارب المتوفى ليذكروا محاسنه، فلم لا تحط ذاتك في نفس التجربة، واكتب قائمة بمن تتمنى أن يتحدث عنك في غيابك، وطور الأمر واكتب الخطاب نفسه الذي تتمنى أن يلقوه عنك، واكتب الكلمات التي تتمنى أن تعرف أنهم قالوها في حقك، وركز عليها وواظب على تُظهر لهم من تلك الصفات ما يرددونه عنك في غيابك، بهذا تصل إلى قلوبهم بمنتهى البساطة.

وقد قال الله تعالى في هذا الخصوص: {فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ فَٱعْفُ

عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّهِ إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ} [آل عمران : 159] فياليتنا نتمعن في معاني تلك الآية الكريمة.

- **هل يرض عنك كل الناس؟**

في كثير من محاضراتي في الإلقاء الفعال كنت اسأل الطلاب عن سبب انخراطهم في هذه الدورة، فهالني عدد الردود التي ذكر فيها الطلاب أنهم يرغبون أن يحوزوا على إعجاب كل الحاضرين وتصفيقهم الحار.

كيف هذا وأنماط الشخصية لكل فرد تختلف عن الآخر؟

إن نبي الله الصادق الأمين كان هناك من آمن به ومن كفر به، فكيف بنا ونحن الذي لا نقارن بأشرف الخلق؟

نصيحتي لك ألا تضيع وقتك في محاولة إرضاء كل الأطراف، فالحكمة القديمة تقول، أن من يسع لإرضاء كل الناس خسر نفسه، ولكن اسع لإرضاء ذاتك ومبادئك بالحق.

لأنه حتى لو اختلف معك البعض سيضطرون لاحترام أن لك وجهة نظر مستقلة، ووجهة نظر تستحق الاحترام.

- **الرياح تهب منذ بدء الخليقة، ما يختلف هو كيفية فردك لشراع قاربك:**

في العالم الخاص لكل منا هناك من الرياح والأعاصير التي لابد وان تصادف قاربنا السائر وسط أمواج الحياة.

اعلم — عزيزي القارئ — أن ما يختلف هو رد فعلك، كيف تنشر شراعك لتستغل تلك الرياح لصالحك؟

فكر دائماً بهذه الطريقة، واندهش من النتيجة الرائعة التي وصلت لها، حيث أن كل مشكلة تصادف حياتك تجد نفسك تستغلها للوصول لإنجازات جديدة تضاف في سجل حياتك.

أتذكر الآن أحد مديري الشركات، كلما مرت بشركته مشكلة عاصفة، يجلس ليفكر في كيفية استغلال تلك المشكلة في تطوير شركته، وانتهى به المطاف إلى أن حصلت شركته على الـ ISO9002 وزادت مرتبات الموظفين بشكل مرضي لكل العاملين، فلما سألته رد قائلاً: كلما واجهتني مشكلة مهنية كبيرة، أفكر بشدة في الحل ثم كيف استغل الظروف المحيطة بالمشكلة لأصل لوضع لا يسمح بتكرارها، فحصلت على معايير الجودة العالية حتى استطيع المشاركة في مناقصات أكبر، وقد كان، فزاد حجم الشركة، مما استلزم معه زيادة الرواتب

حتى يستقر العاملين أكثر في العمل ويزيدون في الإنتاج، وقد حدث، وغير هذا من عشرات الأمثال.

وأنت الآن عزيزي القارئ، استغل كل عاصفة تهب عليك لتغير ميل شراعك قليلاً، حتى تستغل تلك العاصفة في جعلها تدفعك للأمام، وتذكر: "لا تكن صلباً فتكسر، ولا ليناً فتعصر".

واعلم أن عوائق التفكير الإيجابي هي: العادات السيئة، والخوف.

ويمكنك التغلب على العادات السيئة بالتمعن فيها والتأمل، وأنظر ماذا فعلت لك وبم أفادتك؟

ستجد أنه لاشيء، مجرد عادة تأخذ من حياتك مباهجها وتقص من نجاحاتك.

وبالنسبة للخوف فلكي تتخلص منه يجب مواجهته بالتدرج، فلو تعرض شخصاً للغرق في مدرسة السباحة، ما أن يتم إسعافه حتى يقوم المدربون الخبراء بإلقائه في الماء ثانية حتى لا تتحول تجربته إلى خوف مرضي.

والآن، بعد أن انتهيت من قراءة هذا الكتاب، أرجوك ارجع لكل التدريبات العملية الموجودة به واشرع فوراً في تنفيذها، فتلك فرصة لتغير حياتك ولن تأخذ من وقتك شيئاً ولن تخسر فيها أي فرص أخرى.

واعلم أن الإنسان الإيجابي موجود بداخلك، فقط هو ينتظر إذنك للخروج وتحقيق أحلامك، فهذا هو المارد النائم بداخلك.

أعطه الفرصة ليخرج من سجنه وامنحه الوقت الكافي للعمل، ثم عد لمحاسبته مرة أخرى، وسيغمرك الرضا والسرور من النتائج الرائعة التي ستكون — بإذن الله ومشيئته — قد وصلت لها.

ولم يتبق لي سوى أن أدعوك للتواصل أكثر مع عالم الإيجابيين، وسيلي في الكتب القادمة من السلسلة بإذن الله تعالى ذكر المزيد من وسائل الإيجابيين التي تتميز ببساطتها الشديدة والسهولة المطلقة في التطبيق.

وموعدنا القادم مع السادة العاملين والموظفين في كل المهن، وطريقهم للترقي السريع وإتقان أعمالهم بما يتلاءم مع العصر الجديد، عصر التكنولوجيا، عصر التميز البشري.

فإلى اللقاء في دائرة جديدة من دوائر التفوق البشري.

أحمد سمير

صيف 2008

فهرس الكتاب

أنتظروا قريباً :

سلسلة المسار للتنمية البشرية

للمؤلف والمحاضر/ **أحمد سمير عبد الحق**

1- التفكير الإيجابي ... طريق النجاح والنهضة.

2- موظف العصر الجديد ... طريق المهارة والإتقان.

3- كن مديراً وقائداً.

4- المدرب البارع.

5- تخلص من ضغوط حياتك.

6- أنماط الشخصية ... سحر التعامل.

7- إدارة جودة الذات.

رقم الإيداع

2008/7340

ISBN

978-6279-07-0



العنوان : 11 شارع د/محمد رأفت – محطة الرمل – الإسكندرية
73 شارع عمر لطفى أمام محطة ترام الإبراهيمية – الإسكندرية
تليفون وفاكس : 4838326 (03)(2+)
تليفون : 5915976 (03)(2+)
للاستعلام والمبيعات : 0101634294 (2+)

URL: www.daralbaraa.net
Email: info@daralbaraa.com